



3 Dates* : Lundi 11 mai 2026**

18H00 – 19H30

Ou Jeudi 14 mai 2026

15H00 - 16H30

Ou Samedi 16 mai 2026

10H30 – 12H00

Essayer la méthode Pilates, c'est l'adopter,

De par son isolation musculaire, la précision du geste (à l'origine, Pilates s'adressait aux danseurs, ne l'oublions pas) la maîtrise du mouvement, le centrage matérialisé par l'engagement des muscles profonds du plancher pelvien, le transverse, et des paravertébraux en contrôle et contraction hypopressive, et une augmentation de la concentration ...

On en tire des bénéfices rapides, en préventif et curatif.

Une véritable gymnastique du corps et de l'esprit, le Pilates vise à ramener ou maintenir le corps dans un alignement idéal appelé « position neutre », à partir de cette position, tous les exercices cherchent à renforcer les muscles du « centre du corps ». La concentration permet de faire le vide pendant les séances ; l'esprit se libère pour ne plus faire qu'un avec le corps qui se transforme peu à peu, transformation visible et palpable dans le quotidien...

Méthode STOTT PILATES

Basée sur les 5 principes fondamentaux :

- la respiration costale dite latérale thoracique
- Placement du bassin
- Placement du thorax
- Mobilisation et stabilisation des omoplates
- Placement des cervicales

MAIRIE DE LIZIERES

23240 LIZIERES

POUR PARTICIPER

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

***** un minimum de 2 personnes par date est nécessaire pour le maintien**

daghaltero@gmail.com

TARIF 10 EUROS