

Clic : Pilates



## La Méthode PILATES

**La méthode pilates est tendance car elle appartient à la famille « Mindfulness » idéale pour combattre le stress.**

La technique est basée sur la respiration et la prise de conscience de soi, on apprend à être dans « **l'ici et maintenant** », en total **connexion entre le corps et l'esprit**, le cerveau est mis sur pause durant la séance (exit les soucis, les tracas). Pour aider les pratiquants, **le coach** ne démontre pas (très peu de démonstration), **guide les pratiquants oralement** (beaucoup d'explications) **afin qu'ils soient concentrés sur eux, sur leurs ressentis, leurs mouvements, leur respiration et ne pensent qu'à eux dans la pratique.**



**La méthode Pilates améliore la force, la mobilité de la colonne vertébrale.** Cette pratique permet la remise à la pratique de toute activité sans se blesser (course, natation, ski, cross fit, musculation...). Attention à l'approche pédagogique, il ne s'agit pas de faire avec les gens mais bien de leur **faire faire en les corrigeant et adapter les exercices en fonction des possibilités de chacun** (gymnastique individualisée). Tout cela nécessite de la patience et de l'observation. Le travail se fait en petit groupe (sur réservation préalable) dans une salle climatisée



On oppose souvent **yoga et pilates** : la finalité n'est pas la même. **Les deux disciplines sont complémentaires d'un point de vue physique.** Pilates n'a pas pour but premier d'accéder à un état méditatif. **Joseph Pilates disait** : **« rendre le corps souple comme un chat et fort comme une colonne grecque »**, prérequis fondamental à n'importe quelle pratique physique, y compris le yoga.

**Inscription toute l'année, l'accès aux cours démarre par une séance individuelle-bilan tarifée, sur rdv.**