



La Méthode Pilates : un ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale...

Sur le plan physique :

La Méthode Pilates est conçue pour accroître la **force** et la **souplesse**.

Elle permet, en se focalisant sur le **centre** (zone abdominaux/fessiers/lombaires), de développer le corps de manière harmonieuse : elle allonge et renforce les muscles, galbe le corps, améliore la posture, développe la coordination, stimule la circulation sanguine.

Sur le plan mental :

Les exercices étant effectués avec **précision** et beaucoup de **fluidité**, ils nécessitent d'avoir une grande **concentration** pour un **contrôle** total de son corps et de sa **respiration**.

Véritable entraînement "sur mesure" la Méthode Pilates n'impose pas une routine répétitive mais s'adapte à chaque individu, à sa physiologie, son état de fatigue, son humeur du jour, à ses progrès...



Vous vous sentez mieux, vous bougez mieux et ça se voit ...



Bénéfices de la Méthode Pilates :

- Accroître la souplesse des muscles et des articulations
- Allonger et renforcer le corps, les muscles ne devenant pas courts et volumineux grâce au travail excentrique
- Favoriser une bonne posture en corrigeant la coordination, l'équilibre et l'alignement du corps
- Stimuler le système circulatoire par l'activité musculaire
- Stimuler le système respiratoire. Une meilleure oxygénation du sang et la libération des endorphines facilitent l'élimination du stress et des troubles liés au stress
- Faciliter la récupération de certaines affections de l'appareil locomoteur
- Participer à la prévention et au traitement de l'ostéoporose
- Améliorer les performances sportives
- Aider à contrôler les problèmes de poids. En complément d'un régime équilibré, l'ensemble des muscles du corps va se raffermir harmonieusement, et les tours de taille, de hanches et de cuisses vont diminuer
- Diminuer le mal de dos. Le renforcement de la sangle abdominale, l'allongement des muscles (en particulier les "ischios-jambiers", et un meilleur contrôle de la posture aboutissent à la dé-lordose et à l'auto-grandissement
- Participer au traitement de certaines lésions traumatiques (déchirures musculaires, entorses, enraidissements articulaires) ou non traumatiques (épaules douloureuses, brièveté des ischio-jambiers ou du tendon d'Achille)
- Augmenter la confiance en soi et le courage (l'esprit contrôlant le corps)

