

Gaïa

PILATES

SELF
LOVE

STAGE

*Samedi 11 Avril
10h à 12h*

PILATES
TAPIS VS
REFORMER



PILATES SUR TAPIS VS PILATES REFORMER

Quelles différences ?

Vous êtes curieux(se) de connaître le lien entre la pratique sur tapis et la pratique sur Reformer ?

Ce stage est l'occasion idéale d'explorer ces deux approches complémentaires.





LE PILATES SUR TAPIS
(MATWORK)
IL SE PRATIQUE
UNIQUEMENT AVEC LE
POIDS DU CORPS,
PARFOIS AVEC DE PETITS
ACCESSOIRES.
IL PERMET DE
DÉVELOPPER LA FORCE
DU CENTRE
(ABDOMINAUX
PROFONDS), LA
STABILITÉ, LA MOBILITÉ
ET LA CONSCIENCE
CORPORELLE.
C'EST UNE PRATIQUE
TRÈS EFFICACE POUR
AMÉLIORER LA POSTURE,
LA SOUPLESSE ET LE
CONTRÔLE DU
MOUVEMENT.

LE PILATES REFORMER
GRÂCE À LA MACHINE
ÉQUIPÉE DE RESSORTS,
LE REFORMER APPORTE
RÉSISTANCE ET
ASSISTANCE DANS LES
MOUVEMENTS.
IL PERMET UN TRAVAIL
TRÈS PRÉCIS,
PROGRESSIF ET SOUVENT
PLUS GUIDÉ, OFFRANT DE
NOUVELLES SENSATIONS
MUSCULAIRES ET UN
TRAVAIL EN
PROFONDEUR.

Gaïa
PILATES

@gaiastudiopilates



Pendant ce stage, vous pourrez :

- **découvrir les spécificités de chaque pratique**
 - **ressentir leurs différences dans le corps**
 - **comprendre leurs bienfaits respectifs**
 - **enrichir vos connaissances dans la méthode**



*Et vous, êtes-vous plutôt tapis...
ou Reformer ?*

Venez le découvrir !

ÇA T'INTÉRESSE ?

Les stages sont inclus dans ton forfait (2h seront décomptées) ou 50€ pour les non adhérents au studio.

Ouverts à tous, y compris aux personnes non inscrites au studio.

Avoir pratiqué minimum 3h de Pilates sur tapis et sur Reformer.

Stages non adaptés aux femmes enceintes.

Places limitées à 6 personnes par stage.

Professeure : Fabienne

*s'inscrire en ligne sur xploractiv ou infos par mail à :
gympilatesbordeaux@gmail.com
06 78 78 68 59*