



STAGE Pilates 10h à 12h
Mercredi 11 novembre

L'équilibre est votre force





Le thème



L'équilibre

Ce premier stage de la saison met à l'honneur un thème essentiel, mais encore peu exploré : « L'équilibre à travers le Pilates ».

Le travail de l'équilibre en Pilates améliore la proprioception, la coordination et le contrôle postural. Il sollicite les muscles profonds, renforce les muscles stabilisateurs du tronc et favorise un meilleur alignement du corps. Il contribue également à améliorer la stabilité articulaire, la précision des mouvements et la répartition des appuis. Avec une pratique régulière, il aide à développer une meilleure maîtrise corporelle, à sécuriser les déplacements et à préserver l'autonomie fonctionnelle.



Comment ?

Le cours se déroule sur reformer et sur tapis avec le gros ballon.

Les postures unipodales prendront tout leur sens !

Il est préférable d'avoir fait quelques séances de Pilates pour aborder ce stage en toute tranquillité.

Quand ?

**Mercredi 11 Novembre de 10h À 12h
avec Fabienne**

Tarif ?

Le stage est inclus dans votre forfait (cela décompte 2H) ou 56€ si vous n'êtes pas inscrits au studio.



POURQUOI FAIRE UN STAGE DE PILATES

- 1 - Prendre un temps pour soi et souffler**
- 2 - Avoir une dose concentrée de bien-être**
- 3 - Savoir où on en est « physiquement »**

Quelle proposition vous parle le plus ?



Deux heures pour prendre soin de vous, sans pression et en toute bienveillance.

LES STAGES GAIA DURENT 2H, POURQUOI ?

- Avoir le temps d'explorer une thématique.

Pendant ces deux heures, nous prenons le temps d'approfondir chaque mouvement, d'en comprendre les mécanismes et d'en affiner l'exécution. Dans une ambiance intimiste et un petit groupe, nous sommes pleinement disponibles pour vous accompagner, vous guider et vous aider à mieux comprendre votre corps.

Le thème est riche et nous avons beaucoup de choses à vous apprendre.

- Avoir le temps de faire des étirements.

On me dit souvent : « Deux heures, c'est long ! Je ne tiendrai jamais ! »

Rassurez-vous, les stages sont là pour vous apporter, pas pour vous épuiser. Ces deux heures nous permettent d'aller plus loin dans la pratique, mais aussi de prendre le temps de ralentir. En fin de séance, nous consacrons généralement une trentaine de minutes aux étirements et au relâchement, un moment calme que l'on apprécie aussi pour soi.

Et surtout, chacun avance à son rythme. Vous pouvez faire une pause dès que vous en ressentez le besoin.



s'inscrire ! Seulement 8 places

S'inscrire ?

Sur l'application xplor deciplus

sur le site gympilates-bordeaux.fr

par mail à gympilatesbordeaux@gmail.com

par téléphone 06 78 78 68 59

Nombre de participant limité à 8.

Il n'y aura pas de place pour tout le monde ! Foncez !

**GAIA studio Pilates,
5 rue Jean-Jacques Bel 1er étage
33000 Bordeaux**

