

# Pilates avec Emilie

## Le Pilates, c'est quoi ?

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique inventée par Joseph Pilates au début du XXe siècle.

Grâce aux 6 principes de la méthode (respiration, contrôle, concentration, précision, centrage, fluidité) le corps se renforce en profondeur, s'aligne, s'ancre, les maux s'apaisent ou disparaissent.

C'est aussi un excellent moyen à la fois de se (re)connecter à son corps et de déconnecter son mental, concentré à acquérir le mouvement et l'effort justes. Quel que soit votre genre, votre âge, votre condition physique, venez à la rencontre de votre mieux-être.

## Le Pilates pour tous les athlètes du quotidien

Le Pilates c'est pour tout le monde !

Contrairement aux a priori répandus, il n'est pas nécessaire d'être une jeune femme souple pour pratiquer cette méthode.

Du débutant jusqu'au niveau avancé, femme, homme, jeune, moins jeune, avec ou sans pathologie, **le Pilates s'adapte à tous les corps** et non l'inverse.

**Le corps travaille dans sa globalité**, sans impact pour les articulations : il s'agit de se centrer, s'étirer, s'aligner, se renforcer profondément.

Déroulement :

Une série d'exercices adaptés au niveau des participants s'enchaînent pendant 1 heure sur tapis, avec ou sans accessoires (petit ballon, élastique, magic circle).

Bénéfices :

Corps et mental connectés

Renforcement musculaire profond

Meilleure posture

Douleurs atténuées

Les mots de Joseph Pilates (d'après *Return to Life through Contrology*) :

*Les exercices de Contrôlogie (nom d'origine du Pilates) construisent **un corps solide** et **un esprit sain** permettant d'accomplir chaque tâche quotidienne avec **aisance et perfection**, tout en fournissant énormément d'**énergie de réserve** pour le sport, les loisirs, les urgences.*

# Pilates 1

- ***Pour qui ?*** : Vous n'avez pas ou peu pratiqué le Pilates, vous êtes atteint.e d'une pathologie, vous reprenez une activité physique en douceur.
- ***Pourquoi ?*** : Explorer et intégrer les fondamentaux de la méthode (respiration, concentration, centrage, contrôle, précision)
  - Améliorer votre conscience corporelle
  - Commencer à vous renforcer de l'intérieur
  - Si vous êtes déjà adepte, réviser vos bases
  -
- ***Quand ?*** :
  - Vendredi 18h - salle René Renaud
  - Samedi 10h - dojo du centre Marie Thérèse Eyquem

# Pilates 2

- ***Pour qui ?*** : Vous avez déjà pratiqué selon la méthode originelle et acquis les essentiels de la pratique.
- ***Pourquoi ?*** :  
Avancer dans les exercices de la méthode  
Continuer à vous renforcer de l'intérieur
- ***Quand ?*** : Samedi 11h - dojo du centre Marie Thérèse Eyquem
- Pour en savoir plus sur mon approche : [www.evspilates.com](http://www.evspilates.com)