



Pilates et méditation



Cours garanti

Description

La méthode Pilates se caractérise par une combinaison d'exercices et de mouvements gymniques, de relaxation, de respiration et de stretching . Les mouvements sont effectués lentement et avec précision. Le but étant de les réaliser correctement. Joseph Pilates préconisait des mouvements de qualité plutôt qu'en quantité. La méthode Pilates et la Méditation

Contenu

- Exercices de respiration et de mobilisation
- Exercices de renforcement de différentes intensités
- Renforcement des muscles profonds et travail postural
- Allongement musculaire et relaxation

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Les différents objectifs de la méthode Pilates sont :

- réduction du stress
- amélioration de la respiration
- amélioration de la souplesse
- renforcement musculaire
- diminution des douleurs liées aux tensions musculaires
- adoption d'une meilleure posture
- Renforcements des muscles posturaux, de la ceinture scapulaire et abdominale et les muscles du plancher pelvien
- Détente, relaxation et méditation

La méthode Pilates & Méditation aide le corps à plusieurs aspect pour le bien-être:

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Détente et guérison de la douleur
- Augmentation de la clarté mentale et émotionnelle
- Procure de la tranquillité, du bonheur et du bien-être

Date

14.02.2020 - 15.05.2020 / E_1394984

Horaire

19:00 - 19:50 h

Jours

Ve

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates et méditation



Cours garanti

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	14.02.2020	19:00 - 19:50
2 Ve	28.02.2020	19:00 - 19:50
3 Ve	06.03.2020	19:00 - 19:50
4 Ve	13.03.2020	19:00 - 19:50
5 Ve	20.03.2020	19:00 - 19:50
6 Ve	27.03.2020	19:00 - 19:50
7 Ve	03.04.2020	19:00 - 19:50
8 Ve	01.05.2020	19:00 - 19:50
9 Ve	08.05.2020	19:00 - 19:50
10 Ve	15.05.2020	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS