



Pilates et méditation

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Les différents objectifs de la méthode Pilates sont :</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>La méthode Pilates & Méditation aide le corps à plusieurs aspect pour le bien-être:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	20.11.2020 - 05.02.2021 / E_1446376
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



Pilates et méditation

Ecolage CHF 180.00

Lieu du cours Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
1 Ve		20.11.2020	19:00 - 19:50
2 Ve		27.11.2020	19:00 - 19:50
3 Ve		04.12.2020	19:00 - 19:50
4 Ve		11.12.2020	19:00 - 19:50
5 Ve		18.12.2020	19:00 - 19:50
6 Ve		08.01.2021	19:00 - 19:50
7 Ve		15.01.2021	19:00 - 19:50
8 Ve		22.01.2021	19:00 - 19:50
9 Ve		29.01.2021	19:00 - 19:50
10 Ve		05.02.2021	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