

DESCRIPTIONS: COURS DE GROUPE



Yoga Vinyasa/Flow

LE YOGA VINYASA EST UNE PRATIQUE DE YOGA DYNAMIQUE QUI SE CONCENTRE SUR L'ENCHAÎNEMENT FLUIDE DES POSTURES, APPELÉE SÉQUENCE, EN COORDINATION AVEC LE SOUFFLE RESPIRATOIRE. C'EST POURQUOI, CETTE FORME DE YOGA SOLLICITE DAVANTAGE NOTRE CONDITION PHYSIQUE CAR ELLE IMPLIQUE UN MOUVEMENT CONSTANT ET DES TRANSITIONS PLUS OU MOINS SOUTENUES ENTRE LES POSES.

Yin Yoga/Pilates

EN YIN,

NOUS NE SOMMES PAS SUR LE TAPIS POUR NOUS MUSCLER MAIS POUR NOUS RELÂCHER ET TRAVAILLER AVEC NOTRE RESPIRATION. LES MUSCLES SONT EN QUELQUE SORTE YANG ET ON VIENT PLUTÔT TRAVAILLER ICI LES TISSUS, PLUTÔT YIN. LA STIMULATION MUSCULAIRE EST DONC À SON MINIMUM ET LE YIN AMÈNE DAVANTAGE À UN ÉTAT MÉDITATIF. LA VOIX DE L'ENSEIGNANT.E SAURA VOUS ACCOMPAGNER À BON ESCIENT VERS L'ACCEPTATION ET LE LÂCHER PRISE NÉCESSAIRES POUR OBTENIR TOUS LES BIENFAITS DU YIN.

EN PILATES,

LES EXERCICES SONT LABORIEUX, MAIS DOUX : SANS MOUVEMENTS BRUSQUES ET SANS CHOC D'IMPACT. ILS NE DOIVENT JAMAIS CAUSER DE DOULEUR, NI SURTAXER UN GROUPE MUSCULAIRE. AU CONTRAIRE, UN PROGRAMME COMPLET D'EXERCICES VISE À METTRE EN ACTION, EN ALTERNANCE, TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES, PARFOIS DANS DES COMBINAISONS INHABITUELLES. ON INSISTE PARTICULIÈREMENT SUR LES EXERCICES POUR LE BAS DU TRONC (MUSCLES ABDOMINAUX ET FESSIERS), RÉGION QUE JOSEPH PILATES, LE CRÉATEUR DE LA MÉTHODE, APPELAIT LA « GÉNÉRATRICE ». ON MISE AUSSI BEAUCOUP SUR LA RESPIRATION. COMME ILS DEMANDENT UNE CONCENTRATION CERTAINE, CES EXERCICES PERMETTENT UNE BONNE PRISE DE CONSCIENCE DE LA FONCTION MUSCULAIRE ET DE SON CONTRÔLE.

Pilates/ballon

QU'EST-CE QUE LE PILATES PEUT-IL VOUS APPORTER ? BEAUCOUP ! LE PILATES OFFRE EN EFFET UNE MULTITUDE DE BIENFAITS POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE :

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : LE PILATES CIBLE LES MUSCLES PROFONDS DU CORPS, EN PARTICULIER LES MUSCLES DES ABDOMINAUX, DU DOS, DES FESSIERS ET LES STABILISATEURS. CELA PERMET DE DÉVELOPPER UNE MUSCULATURE PROFONDE, TONIQUE ET ÉQUILBRÉE.

AMÉLIORATION DE LA POSTURE : EN RENFORÇANT LES MUSCLES DU TRONC ET EN AMÉLIORANT LA FLEXIBILITÉ, LE PILATES AIDE À CORRIGER LES DÉSÉQUILIBRES POSTURAUX ET À ADOPTER UNE POSTURE PLUS DROITE ET ÉLÉGANTE.

AMÉLIORATION DE LA FLEXIBILITÉ : LES EXERCICES DE PILATES INTÈGRENT DES MOUVEMENTS D'ÉTIREMENT QUI AUGMENTENT LA SOUPLESSE DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS.

SOULAGEMENT DES DOULEURS DORSALES : LE PILATES EST SOUVENT RECOMMANDÉ AUX PERSONNES SOUFFRANT DE DOULEURS LOMBAIRES CHRONIQUES, CAR IL RENFORCE LES MUSCLES DE SOUTIEN DU DOS ET AMÉLIORE LA MOBILITÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE.

RÉDUCTION DU STRESS : LA CONCENTRATION ET LA RESPIRATION CONTRÔLÉE DU PILATES FAVORISENT LA RELAXATION ET AIDENT À RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ.

AMÉLIORATION DE LA COORDINATION ET DE L'ÉQUILIBRE : LES EXERCICES DE PILATES SOLLICITENT DE NOMBREUX GROUPES MUSCULAIRES EN MÊME TEMPS, AMÉLIORANT AINSI LA COORDINATION ET L'ÉQUILIBRE GLOBAL DU CORPS.

Multi-cardio/fit

UNE GRANDE PARTIE DE L'ENTRAÎNEMENT EST EFFECTUÉE AVEC LE POIDS DU CORPS.

LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT MULTI-CARDIO/FIT SONT LUDIQUES, MAIS AVEC UNE DOSE D'INTENSITÉ ET D'EFFICACITÉ QUI PERMETTENT DE REPOUSSER VOS LIMITES.

EN GÉNÉRAL, LES EXERCICES SONT UN MÉLANGE INTENSE D'ÉLÉMENTS D'AÉROBIC, DE FORCE ET DE VITESSE CONTRIBUANT À FAIRE TRAVAILLER LES MUSCLES DES BRAS, DES JAMBES, DES HANCHES, DU VENTRE, DE LA POITRINE, DU DOS ET DES ÉPAULES.

BOOTCAMP, TABATA, STEP, CIRCUIT , STEP TABATA, ETC...

Yoga/Fit Famille

UNE APPROCHE EN « TRAINING MULTIDISCIPLINAIRE », AVEC DES ENTRAÎNEMENTS PENSÉS POUR SE COMPLÉTER ENTRE EUX. FITNESS, YOGA, PILATES, POSTURE, ÉTIREMENTS, MÉDITATION SONT, ENTRE AUTRES, AU MENU.