



ROSE PILATES

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Murielle Bouterin

La méthode Rose Pilates (ou “restauratif”) est une approche douce et bienveillante, alliant rééducation physique et soutien psychologique pour **accompagner les femmes sur le chemin de la récupération après un cancer du sein**. Elle permet de se reconstruire en douceur pour renforcer et se réapproprier son corps.

Les bienfaits

Son objectif premier est de lutter contre les effets secondaires qui sont liés à la maladie et aux traitements en améliorant l'état de santé globale de la personne, via les principes de la méthode Pilates et de mobilisations douces pour :

- **Se renforcer musculairement**, travailler sur les zones les plus touchées par le traitement comme le buste (dos), bras et épaules
- **S'initier au travail respiratoire thoracique** pour faire intervenir le Diaphragme (principal muscle de la respiration) qui favorisera une détente profonde, l'engagement musculaire et une meilleure sollicitation du système lymphatique
- **Restaurer sa posture** et améliorer l'équilibre corporel
- **Se détendre**, une composante importante pour se rétablir et s'alléger émotionnellement
- **Retrouver des appuis confortables** sur les zones affaiblies par la chirurgie

Les techniques

Le Rose Pilates est pour le cancer du sein une **activité physique progressive de musculation profonde** via une suggestion d'exercices au sol (pour la plupart) par pallier. Pendant le cycle de séances, certains exercices seront répétés pour se les approprier et prendre le temps de gagner en force et en mobilité. Puis certains seront ajoutés pour ajouter des objectifs différents (appuis, étirements, équilibre, ...).



Le saviez-vous ?
L'activité physique telle que le Pilates,
est le seul traitement aujourd'hui validé
en oncologie pour lutter contre la fatigue.



🍃 Cours collectif gratuit, offert par la fondation OTIUM

🍃 Durée : 60 min

🍃 Adapté aux ados et adultes : oui