



PILATES THÉRAPEUTIQUE

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Murielle Bouterin

Selon son fondateur Joseph Pilates, cette méthode de gym est basée sur le **travail des muscles profonds du corps** en venant solliciter, dans chaque mouvement, le travail abdominal profond. Un gainage permettant le soutien du dos et de la posture pendant les exercices mais aussi dans les mouvements du quotidien.

Les bienfaits

La méthode rééquilibre les muscles, qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale.

Le Pilates permet ainsi de :

- **Renforcer tous les muscles** de la posture et améliorer l'équilibre corporel
- **Respirer profondément** pour favoriser la détente et améliorer la circulation lymphatique et engager le travail profond abdominal
- **Diminuer les douleurs** ostéo articulaires
- **Retrouver une image esthétique d'un corps plus tonique** avec de l'aisance dans la liberté de mouvement
- **Retrouver de la tonicité** grâce à un meilleur tonus de base et améliorer considérablement les gestes du quotidien
- **Redonner confiance en soi** en ressentant les possibilités de mouvement que le corps gagne à chaque séance



Les techniques

Méthode douce de mobilisation visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps. Les exercices, principalement au sol avec ou sans matériel, sont répétés pour améliorer force et mobilité, avec l'ajout progressif d'exercices plus engageants.

La maîtrise du mouvement favorise la coordination corps/esprit/respiration, incluant des étirements et des relâchements pour favoriser la récupération.



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