

Description de l'activité

La méthode Pilates est constituée principalement d'exercices de renforcement musculaire exécutés en portant une attention particulière à la respiration et à la justesse du mouvement. On sollicite grandement les abdominaux et les autres muscles posturaux. La pratique régulière de ces exercices favorise le développement de la conscience corporelle, l'amélioration de la flexibilité et de l'endurance musculaire de même que l'adoption d'une meilleure posture. Un cours parfait pour celles et ceux qui veulent travailler fort, mais en douceur.

Préalable et contenu du cours

Au préalable, vous avez obligatoirement suivi un cours de Pilates au sol avec un instructeur certifié.

Le cours poursuit l'approfondissement des apprentissages de la technique Pilates.

Objectifs généraux

Améliorer la proprioception, c'est-à-dire la perception consciente ou non, de la position des différentes parties de votre corps.

Approfondir les acquis du cours débutant, assouplir le corps en profondeur.

Objectifs spécifiques

Poursuivre les apprentissages et les éléments spécifiques de la technique Pilates et ce en lien avec le "DEEP CORE" (la chaîne musculaire en profondeur ou les muscles profonds). Le Pilates prévient les blessures lombaires et cervicales, mais aussi toute autre blessure qui demande un suivi de la part d'un professionnel de la santé physique. La tonification musculaire et le dynamisme corporel s'en porteront mieux; tout cela dans le plaisir d'être en vie et de respirer profondément avec nos poumons.