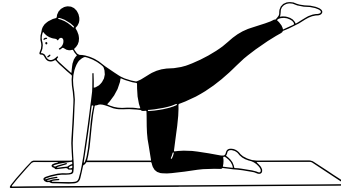


LES BIENFAITS DU PILATES

Histoire et bienfaits du Pilates



Discipline sportive inventée par Joseph Pilates au tout début du XXème siècle, le Pilates n'a de cesse de se développer au fil des années. La méthode Pilates a pour objectif de renforcer et tonifier les muscles en profondeur. Activité physique complète, le Pilates participe à la bonne santé globale du corps et de l'esprit !

Les bienfaits du Pilates sont nombreux et propres à chaque individu. Néanmoins, certains bénéfices principaux sont spécifiques à cette discipline :

1- Tonifie les muscles en profondeur

Le Pilates cible principalement les muscles profonds du corps (responsables de la posture) tels que les muscles du plancher pelvien mais aussi, les muscles du dos, des fessiers et des cuisses. Cela peut contribuer à une meilleure stabilité et à un renforcement global du corps.

2- Améliore la posture

Les muscles profonds, tonifiés, permettent donc une meilleure posture du corps ! Soutenant ainsi votre squelette, ces même muscles rendent l'ensemble de votre corps gainé. L'amélioration de la posture permet de réduire les tensions musculaires.

3- Améliore la souplesse et la flexibilité

Outre l'amélioration de la posture citée plus haut, la méthode Pilates permet de gagner en souplesse. Les exercices sont en effet pensés pour allonger les muscles et augmenter l'amplitude du mouvement.

4- Favorise la relaxation et réduit le stress

Les exercices de respiration et de concentration mentale utilisés dans la pratique du Pilates favorisent la relaxation, tendent à réduire le niveau de stress et améliorent la conscience corporelle.

5- Procure une sensation de bien-être

Comme toute activité physique, celle-ci sécrète des endorphines (les hormones du bonheur) procurant une sensation de bien-être émotionnel.

La méthode Pilates permet de se trouver en harmonie avec son corps et son esprit offrant ainsi une sensation de sérénité à la fin de la séance.

6- Améliore la circulation sanguine et lymphatique

La technique de respiration utilisée dans la méthode Pilates améliore la circulation sanguine et lymphatique permettant ainsi de 'booster' le système immunitaire.

7- Affine la silhouette

Les muscles de l'ensemble du corps sont sollicités en douceur et en profondeur, ce qui permet de tonifier la silhouette et de développer la musculature de façon harmonieuse et non de gonfler la masse musculaire.

8- Convient à tous

Le Pilates, correspond à tous les profils. Peu importe la taille, le poids, l'âge, les objectifs ou encore la forme physique, tout le monde peut faire du Pilates et progresser rapidement dans la discipline !

Les exercices se font en douceur, au rythme de chacun et sont totalement adaptables à chaque niveau.

Petits et grands lancez vous !

Le Pilates est une approche holistique du bien-être essentielle pour cultiver une vie équilibrée, épanouissante et énergisante.

Vous souhaitez explorer l'harmonie entre une nutrition équilibrée et la pratique du Pilates mais ne savez pas comment faire ? Alors n'hésitez pas et contactez moi ! En tant que conseillère pleine santé je vous guiderai et vous livrerai les clés pour une synergie parfaite !