



# Pilates et méditation

**Beschreibung** La méthode Pilates se caractérise par une combinaison d'exercices et de mouvements gymniques, de relaxation, de respiration et de stretching . Les mouvements sont effectués lentement et avec précision. Le but étant de les réaliser correctement. Joseph Pilates préconisait des mouvements de qualité plutôt qu'en quantité. La méthode Pilates et la Méditation

**Inhalt**

- Exercices de respiration et de mobilisation
- Exercices de renforcement de différentes intensités
- Renforcement des muscles profonds et travail postural
- Allongement musculaire et relaxation

**Voraussetzung** Aucun.

**Lernziele** Les différents objectifs de la méthode Pilates sont :

- réduction du stress
- amélioration de la respiration
- amélioration de la souplesse
- renforcement musculaire
- diminution des douleurs liées aux tensions musculaires
- adoption d'une meilleure posture
- Renforcements des muscles posturaux, de la ceinture scapulaire et abdominale et les muscles du plancher pelvien
- Détente, relaxation et méditation

La méthode Pilates & Méditation aide le corps à plusieurs aspect pour le bien-être:

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Détente et guérison de la douleur
- Augmentation de la clarté mentale et émotionnelle
- Procure de la tranquillité, du bonheur et du bien-être

**Datum** 08.01.2021 - 19.03.2021 / E\_1446376

**Zeit** 19:00 - 19:50 h

**Wochentage** Fr

**Dauer** 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

klubschule

MIGROS



# Pilates et méditation

**Preis** CHF 180.00

**Durchführungsort** Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	08.01.2021	19:00 - 19:50
	2 Fr	15.01.2021	19:00 - 19:50
	3 Fr	22.01.2021	19:00 - 19:50
	4 Fr	29.01.2021	19:00 - 19:50
	5 Fr	05.02.2021	19:00 - 19:50
	6 Fr	12.02.2021	19:00 - 19:50
	7 Fr	19.02.2021	19:00 - 19:50
	8 Fr	05.03.2021	19:00 - 19:50
	9 Fr	12.03.2021	19:00 - 19:50
	10 Fr	19.03.2021	19:00 - 19:50

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

