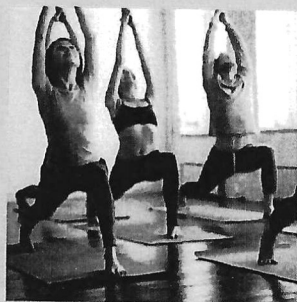




Cours de Pilates, Yoga Ashtanga et Stretching



Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire (placement précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les **chaînes musculaires profondes** du corps, notamment le transverse et le périnée.



L'Ashtanga Vinyasa Yoga est un yoga physique et dynamique où les postures, « les Asanas », sont reliées entre elles par la respiration.

Cette respiration thoracique appelée « Ujjayi » est une respiration profonde et sonore qui a pour objectif un « nettoyage interne ».



Le stretching est une gym douce basée sur les étirements passifs des fibres musculaires.

L'objectif est de pouvoir s'étirer sans se crispier avec une respiration adaptée.

Horaires et tarifs sur www.picetpicetcorpsetgraphe.fr.

Informations complémentaires au 06.76.77.70.46