

PILATES avec votre animatrice Sophie

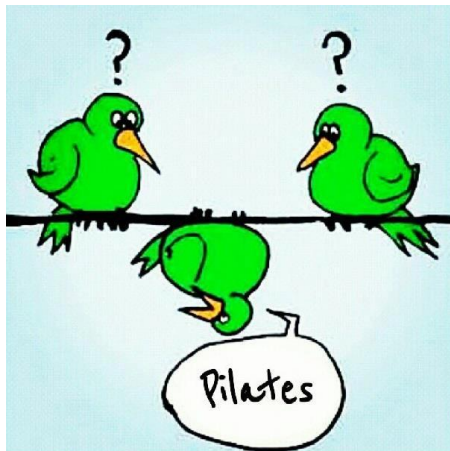
L'invention d'un passionné, Joseph Pilates, un Allemand né en 1880, qu'une santé fragile aurait dû condamner à un corps chétif et à une vie précaire. C'était sans compter une volonté de fer et une passion pour le corps humain et l'anatomie. Il commence par développer sa musculature, pratique plusieurs sports et invente des mouvements destinés à entretenir, rééduquer et développer le corps. L'aboutissement de ses recherches, la "Contrology" est une **approche globale du corps** comprenant une multitude d'exercices à effectuer dans un ordre bien précis et basés sur la **respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité** (les fondamentaux de la méthode).

La méthode Pilates vise à entretenir le lien entre santé mentale et physique en veillant à la qualité des mouvements, réalisés avec précision, plutôt que la quantité et les répétitions multiples. En demandant de la concentration, le Pilates vise à renforcer l'ensemble des muscles du corps.

L'objectif ? Renforcer la force musculaire mais aussi améliorer la posture, la respiration, l'équilibre, la flexibilité et la connaissance de son corps.

Les effets sur notre corps : On s'assouplit, on se muscle, on se redresse, on se détend !

Accessible à tous



Clinique Pierre de Brantôme



En ouvrant cette carte un cadeau vous attend

Semaine de la Qualité de Vie au Travail

Du lundi 14 juin au vendredi 25 juin 2021.

A l'occasion de la semaine de la QVT, la Direction a souhaité vous remercier pour le travail accompli et vous permettre de pouvoir vous occuper de vous.

Nous vous proposons de découvrir plusieurs activités sportives et de bien-être au cours de cette période. Prendre du temps pour soi, voilà ce que nous vous offrons.

Pour le bon déroulé des ateliers, nous vous demanderons de vous inscrire auprès de Vincent. Groupe de 6 à 8 personnes par créneau horaire, ne pas oublier de prendre un plaid, un tapis de sol si vous en avez un, une bouteille d'eau et votre tenue de sport. Pour que vous puissiez en profiter, les pauses peuvent être adaptées. Vous pouvez tester toutes les activités !

Les séances se dérouleront à côté du terrain de pétanque

Programme :

FITNESS : Lundi 14 Juin de 12 H 45 à 13 H15 et de 13 H 30 à 14 H

PILATES : Mardi 15 Juin de 12H45 à 13H30 et de 14 H à 14 H 45

Jeudi 17 Juin de 12H 45 à 13H30 et de 14 H à 14 H 45

YOGA : Vendredi 18 Juin de 12 H 45 à 13 H45 et de 14 H à 15 H

FITNESS : Lundi 21 Juin de 12 H 45 à 13 H15 et de 13 H 30 à 14 H

YOGA : Vendredi 25 Juin de 12 H45 à 13 H45 et de 14 H à 15 H

FITNESS avec votre animatrice Delphine

Cette méthode est issue de la **danse jazz** et de la **gymnastique**. L'aérobic est un cours de fitness composé de mouvements modelant le corps mais également d'activités physiques à forte demande cardiaque. Un entraînement - « work out » pour les anglophones - complet en somme.

Jane Fonda, actrice majeure de la seconde moitié du XXe siècle, tourna dans une série de vidéos montrant les **exercices d'aérobic** en 1982. Ceci fut le point de départ d'une mode largement suivie dans le monde



Les bienfaits du FITNESS : Mieux respirer, attitude positive, plus de souplesse, perdre du poids, seul ou en groupe, de 7 à 77 ans.

YOGA LYENGAR avec votre animatrice Tatiana

Le **yoga lyengar** est une pratique posturale précise qui respecte l'alignement du corps grâce à l'aide de supports (briques, sangles, couvertures...) et qui vous apportera force et souplesse en pleine conscience de votre corps. Associée à la respiration, cette méthode complète et dynamique vous procurera vitalité et calme intérieur.

Le **yoga lyengar** donne de la puissance aux membres, notamment aux jambes et améliore la coordination et l'équilibre. En travaillant sur l'alignement, il soulage les maux du dos, favorise le bon fonctionnement de tous les organes et améliore la digestion ainsi que la circulation sanguine.



Sur le plan émotionnel, il permet de maintenir le stress à distance et de chasser la fatigue. En unissant le corps au souffle, l'alignement devient possible, ce qui entraîne le relâchement des tensions physiques et des résistances psychologiques.