

Cours de Pilates

Par sandra Gomez Neto
CQ ALS AGEE, Pilates MAT 1

Les avantages et les bienfaits du Pilates

La méthode Pilates fut créée dans les années 20 par Joseph Pilates. La «*contrology*» est une méthode, de renforcement musculaire, douce et de développement corporel. La méthode est composée d'exercices permettant de renforcer les muscles profonds et de travailler étirements, mobilisation et proprioception.

Le Pilates pratiqué par tous !

Le Pilates peut avoir de nombreux bénéfices, notamment en termes de santé et de capacités motrices, en étant accessible au plus grand nombre, avec des exercices non traumatisants, adaptables et évolutifs selon les besoins et profil du pratiquant.

La magie du Pilates sur votre corps.

Pratiqué régulièrement le Pilates a des effets bénéfiques sur le plan corporel, permettant :

- D'améliorer l'amplitude articulaire et la souplesse en travaillant sur les différents tissus musculaires.
- D'augmenter la force et l'endurance musculaire.
- De renforcer les muscles profonds et de décompresser les disques intervertébraux.
- D'activer le diaphragme à l'inspiration.
- D'améliorer l'équilibre et le contrôle postural

La magie du Pilates sur votre esprit.

Comme toute pratique de sport doux, le Pilates possède des bienfaits psychiques. Il a été mis en évidence que le Pilates peut permettre de :

- Réduire le stress et procurer un sentiment de bien-être.
- Améliorer la concentration, l'humeur et la qualité du sommeil.
- Prendre conscience de son corps et augmenter la confiance en ses capacités.

Le Pilates est un vrai atout corps et esprit.