

Le pilates est une gymnastique douce qui se pratique en adoptant des postures sollicitant l'ensemble des muscles du corps, progressivement, dans un ordre bien précis. On insiste sur la zone centrale, le tronc, pour activer les muscles abdominaux. Tous les exercices de cette méthode reposent sur des principes fondamentaux : la respiration costale (respirer avec son thorax), la concentration, le contrôle des mouvements, la fluidité (pour ne pas interrompre la respiration), le focus sur la zone centrale du corps, l'ordre des mouvements qui doit être respecté, et enfin la relaxation à la fin de la séance.

Avec le temps, les bienfaits et les bénéfices se font vivement ressentir sur le corps mais également sur l'esprit : renforcement musculaire, diminution des douleurs lombaires et dorsales, ligne tonique, amélioration de la respiration, diminution et meilleure gestion du stress, adoption de meilleures postures dans la vie quotidienne.

### Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Renforcer la cohésion
- Lâcher prise
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

### Comment ?

- En groupe de 15 personnes
- Durée : 1h

