

## La méthode Pilates

C'est un renforcement musculaire en profondeur, en douceur, en longueur. Cette méthode corporelle avec ses 35 exercices de bases, déclinée en multiples variantes, doit son efficacité à la précision des placements et à l'exécution des mouvements dans le senti. L'accompagnement respiratoire optimise les gestes.

Une pratique régulière du Pilates permet de ressentir rapidement les bénéfices d'une méthode reconnue par tous.

8 principes : la concentration, le centre, le contrôle, la respiration, la précision, la fluidité, l'isolation, la résistance.



## Les effets

-Équilibrer sa posture, stabiliser le centre du corps, améliorer la coordination, la mobilité articulaire.

-Prendre conscience de son corps, optimiser le mouvement et éviter les blessures.

-Éliminer le stress grâce à la respiration qui stimule toutes les fonctions vitales et donne une sensation de bien-être.

- libérer les tensions, retrouver souplesse, affiner sa silhouette.

-Le Pilates transforme ceux qui l'adoptent. Il est abordable car il propose des mouvements faciles à apprendre.



## Patricia Galey

Danseuse et musicienne, Patricia a mis son exigence et sa connaissance au service de la méthode Pilates, respectueuse du corps.

30 années de pédagogie lui permettent d'accompagner avec une écoute attentive la progression de chaque élève.

Diplôme d'état en danse contemporaine, certification complète du Studio Gaïa chez Christine Tessier.



## Les tarifs

Cours d'essai : 10 e.

Carte de 5 cours : 65 e , soit 13 e. le cours (valable 2 mois)

Cours isolé : 15 e

Cours semi-collectifs, **de 3 minimum à 6 personnes maximum** pour une approche qualitative et personnalisée. Possibilité de constituer un cours Pilates Sénior



## Cours et stages

-**Stage de 2 h** - 10h30 à 12h30 - avec une pose-goûter au milieu  
> un ou deux samedi par mois. Le prochain : samedi 13 septembre

-**Cours le jeudi matin** de 10h30 à 11h30

Le cours dure 1 h. Prévoir une tenue souple, confortable, près du corps



## Lieu et fonctionnement

Cours à mon [domicile](#) : 18 chemin du poupat 33670 Sadirac

Il est recommandé d'amener son tapis de sol .

Tous les **cours sont pris sur rdv par téléphone ou par mail**. et doivent être décommandés en cas d'impossibilité.



"Le Pilates Bien Etre, La forme à toute epreuve"  
Patricia