

## **COURS DE PILATES**

Le Corps en Danse – Mina RETALI

**Le Pilates** est une méthode énergisante et apaisante.

Elle renforce les muscles en profondeur, décontracte les muscles tendus tout en respectant l'alignement naturel du bassin et de la colonne vertébrale, et elle développe la souplesse.

Le Pilates se pratique au sol, avec un tapis et une tenue souple.

Les mouvements sont exécutés avec précision et s'harmonise avec la respiration, de manière à développer l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Que vous soyez débutant ou plus avancé, jeunes, adultes, femmes enceintes, seniors, sportifs ou personnes peu sportives, vous pouvez pratiquer cette méthode et découvrir, ou approfondir **les bienfaits** apaisants et stimulants du Pilates :

→ Par l'engagement du périnée et des muscles profonds, vous tonifiez votre corps dans sa globalité

→ Vous améliorez votre posture et affinez votre silhouette

→ Vous améliorez vos capacités de concentration

→ Vous développez souplesse et équilibre.

Les exercices du Pilates sont basés sur 8 principes clés:

- Respiration • Concentration • Centrage • Isolation • Maîtrise du mouvement • Fluidité • Précision
- Régularité

« Cette méthode vise à développer le corps de façon harmonieuse, à rectifier les mauvaises postures, à restituer une vitalité physique, à stimuler l'esprit et l'élever. » Joseph Pilates

**HORAIRES et TARIFS :**

Mercredi : 18h-19h débutant / 19h-20h avancé

110€ le trimestre

12€ le cours

### **Mina Retali**

Certifiée Pilates Matwork, j'enseigne cette méthode auprès des publics adultes, seniors et femmes enceintes. Formée aux techniques du jeu d'acteur, de danse contemporaine, et shiatsu, mon parcours suit une ligne directrice, la connaissance du corps humain comme lieu de santé et de bien-être.

J'enseigne le Pilates en suivant la technique qui m'a été transmise (Leaderfit France) et en incluant ma démarche de danseuse, passionnée par la connaissance du corps humain. Je relie technique et sensibilité pour que chacun puisse entrer en relation avec soi-même, par l'attention portée sur son corps, ses perceptions, ses sensations, son intériorité.

**Le Corps en Danse** est une structure installée en Drôme, créée depuis 2016, qui propose des cours et des stages de Pilates et de danse (contemporaine allant vers l'improvisation).

La démarche de Le Corps en Danse est de proposer des techniques corporelles dans le but de prendre soin de soi et se connaître autrement.

### **CONTACT**

06 81 46 70 64

lecorpSENDANSE@gmail.com

<https://www.facebook.com/lecorpSENDANSE/>