

Mardi 9h30-11h00
YOGA / PILATES
avec Daniela Wagnières

Le Pilates est une pratique physique alliant respiration et concentration, efficacité et force, ainsi qu'amplitude de mouvement et endurance. Elle entraîne la mémoire et la coordination tout en développant notre proprioception.

En se concentrant sur le centre du corps ou « powerhouse », composé des muscles de l'abdomen, du dos, des hanches et de l'intérieur des cuisses on travaille les muscles profonds et leur équilibre. Avec en vue, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques au quotidien.

Et puisque Joseph Pilates était un amoureux du yoga, pourquoi ne pas combiner ces deux pratiques !



Pilates is a physical practice working on breath and concentration, efficiency and strength, as well as range of movement and endurance. It trains memory and coordination while developing our sense of proprioception.

As we focus on the centre of the body or “power house” (i.e. abdominal and back muscles, hips and inner thighs), we learn how to train and balance deep muscular layers. This will in time help improve posture and joint mobility, as well as maintain, improve or restore physical functions in daily life.

And since Joseph Pilates was known to love yoga, why not try and combine the two practices?