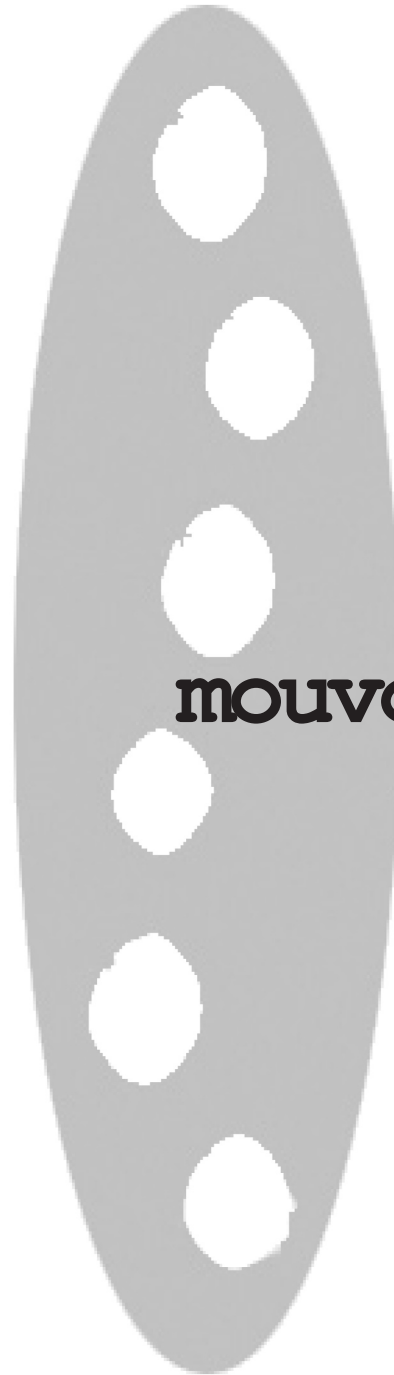




Yves GLOAGUEN,
instructeur Pilates

Enseigne la méthode Pilates à Paris depuis 25 ans. Diplômé et formé par le « PILATES CENTER » de Boulder (COLORADO USA), ainsi que par Jérôme ANDREWS, pionnier de la méthode en France dans les années 70-80. Sa formation passe par l'ostéopathie (Ecole Atman), l'hypnosophrologie (Ecole Lariboisière) et le rêve éveillé libre (Association Adrel).



de
se
mouvoir



Christine DURAND

Enseigne la méthode Pilates, la gymnastique d'entretien-stretching et assure le poste de responsable technique au sein de l'association Gym Forme. Diplômée par « LEADERFIT » pour l'enseignement du Pilates sur tapis, pour l'enseignement du Pilates aux seniors et aux femmes enceintes, et diplômée du brevet d'état des métiers de la Forme en 1997 par le CREPS de Nantes.

Véronique DEFRANOUX

Enseigne depuis plusieurs années la méthode Pilates à Paris (Centres Pilates de Boulogne et de Levallois). Diplômée du Centre National de Danse Contemporaine d'Angers en 1985. Elle sera assistante de Philippe Decouflé, et travaillera avec Odile Duboc et Bob Wilson.

APERÇU DE LA METHODE PILATES

Le Pilates est une méthode de mouvement fondée sur le renforcement musculaire, la respiration et l'intelligence de corps.

En travaillant en profondeur, cette méthode permet d'obtenir un corps bien équilibré, plus souple, plus tonique et plus harmonieux.

En renforçant le centre, le *power house*, cette méthode permet aussi de fortifier la structure, d'obtenir un bon alignement des articulations, un bon équilibre des masses musculaires et une meilleure flexibilité de la colonne vertébrale.

Déstressante et tonifiante, adaptée à chacun (y compris dans les cours collectifs), elle s'adresse à toutes les morphologies, à toutes les sensibilités, à tous les âges et elle améliore singulièrement le bien-être pour les personnes souffrant du dos.



Adresse

de se mouvoir

7 Avenue de l'Hôtel Dieu,
44000 Nantes, France.

Contact ;

Yves Gloaguen

tél : 02 51 86 41 96

port : 06 62 22 80 45

email : desemouvoir@orange.fr



PRINCIPES DE LA METHODE PILATES

la concentration,
le contrôle,
le centre,
la respiration,
la précision, et
la fluidité du mouvement,

sont les six principes énoncés par Joseph Pilates, fondateur de la méthode.

Le Pilates donne la possibilité de changer la perception de sa posture et la manière de bouger son corps au quotidien.

méthode Pilates