View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Chaque semaine des infos BIEN-ÊTRE : des cours de 40 mns en ligne, des LIVE gratuits sur mon compte instagram @ludipilates ou des news des prochaines escapades PILATES !

READY ?

Comment allez-vous mes p'tits soleils ?
Dans cette news, je souhaite vous parler des **"100 ans de plénitude : les secrets des BLUE ZONES"** ce documentaire sur Netflix en 4 épisodes plutôt raffraichissants, sans être culpabilisants

Je vous dis aussi pourquoi il ne faut pas rater l'escapade de **Pilates & Surf à Lisbonne en juillet à Terra Quinta**

Enfin, un petit point **Planning des cours** & le pack **FOLLOW YOUR MOOD** pour compléter vos entraînements avec **seulement 20mns par jour**

Reprise des cours en ligne : dimanche 16/06 à 19h
avec **TOGETHER SUNDAY**

Ready ?!

C'est parti !

LONGEVITE

Ce documentaire **"Les 100 ans de plénitude : les secrets des zones bleues"** que j'ai récemment regardé sur Netflix explore les secrets de longévité des populations vivant dans les "zones bleues" à travers le monde.

LES ZONES BLEUES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les zones bleues sont ces régions du monde où **les gens vivent** significativement **plus longtemps et en meilleure santé**.

Il s'agit de :

Okinawa, Japon

Sardaigne, Italie

Nicoya, Costa Rica

Icaria, Grèce

Loma Linda, Californie, États-Unis

Ces populations vivent plus longtemps sans chercher à le faire !

Rappel : environ 2/3 des 8 milliards de personnes sur la planète mourront prématurément d'une maladie évitable

LONGEVITE

LES SECRETS DE LONGEVITE

1. **Alimentation saine et équilibrée** : Les habitants des zones bleues consomment principalement une alimentation à base de plantes, riche en légumes, fruits, légumineuses et grains entiers.
2. **Activité physique régulière** : L'exercice fait partie intégrante de leur quotidien, souvent sous forme de mouvements naturels comme la marche, le jardinage ou le travail manuel.
3. **Lien social fort** : Ces communautés valorisent les liens familiaux et sociaux, offrant un soutien émotionnel et réduisant le stress.
4. **Sensation de but** : Avoir un sens, une mission ou un but dans la vie est un facteur commun, qu'ils appellent souvent "Ikigai" au Japon ou "Plan de Vida" au Costa Rica.

5. **Rituels de relaxation** : Pratiques de méditation, de prières ou de siestes régulières pour réduire le stress.

LONGEVITE

CONSEILS PRATIQUES POUR INTEGRER CES PRINCIPES CHEZ NOUS

1. **Adoptez une alimentation méditerranéenne** : plus de légumes, de fruits, de légumineuses et de noix dans votre alimentation quotidienne.
2. **Bougez naturellement** : des activités physiques simples et régulières dans votre routine, comme la marche, le jardinage ou des séances de Pilates.
3. **Renforcez vos liens sociaux** : Passez du temps avec vos proches, participez à des activités communautaires, du bénévolat et créez des relations fortes.

LONGEVITE

4. **Trouvez votre but :** Identifiez ce qui vous passionne et vous motive chaque jour.
5. **Pratiquez la relaxation** : Prenez le temps de méditer, de prier ou simplement de vous détendre.

Je vous conseille de regarder ce documentaire si ce n'est pas déjà vu. Pas décourageant ni même culpabilisant, nous comprenons que nos environnements occidentaux tels qu'ils sont pensés aujourd'hui (plus de confort (déplacements en voiture etc, moins de pénuries,..) sont responsables de cette épidémie de maladies. Repenser nos environnements en s'inspirant des Blue Zones est une solution parmi d'autres. S'occuper de nos anciens au lieu de les parquer dans des EHPAD et boire un verre de vin à l'apéro en rigolant aussi. Quand je vous disais qu'on finirait toutes ensemble dans un club de PILATES pour vieilles :)

02

NOTRE BLUE ZONE : PILATES & SURF A LISBOA

10 - 14 JUILLET — TERRA QUINTA

Dans un cadre exceptionnel à 40mns de Lisbonne, nous passerons nos journées entre cours de Pilates (env 10h), baignades à la piscine, une initiation au surf, des massages, une soirée Kirtan magnifique et un diner coucher de soleil à la plage.

Il ne reste plus que 4 places

RESERVATIONS : TERRA QUINTA

LISBONNE

4 places !

PACK “FOLLOW YOUR MOOD”

Le pack qui s’adapte à votre humeur et à votre forme du moment, pas le contraire.

Mon objectif : vous donner envie d’**être régulière** et de **vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête !**

Jamais trop tard pour commencer

BIEN ETRE 360

PACK FOLLOW YOUR MOOD

BIEN ETRE 360°

LES AUTRES PACKS PILATES

- **PACK DEBUTANTS** : 3 vidéos de Pilates idéales pour commencer, à son rythme et en sécurité. Après 4-6 mois max de pratique régulière (3x / sem), on enchaine sur les autres packs
- **PACK FEEL GOOD** : 5 vidéos de 30mns avec accessoires (petit ballon, chaise, bandes, magic circle et complète)
- **SUMMER 2022 et 2023 :** idéal et complet pour toute l'année (pas que l'été). 5 vidéos de 30mns, strong legs, full pilates, morning routine etc
- **PACK NOEL**: 5 vidéos de 10 à 40mns. Debout, Wake Up, soft, short abdos et fessiers, cardio..
- **PACK FEVRIER** : pour préparer les sports d'hiver...ça pique les jambes
-

en savoir +

04

AUTRE BLUE ZONE PILATES AU PAYS BASQUE

27 AU 30 SEPTEMBRE — **ERMITAGE HASTINGUES**

4 jours remplis d'énergie, de dynamisme, de rires, mais aussi de calme et de douceur pour bien terminer l'été...
Cette escapade de Pilates comprendra : 10h de Pilates, un atelier surprise, une balade à vélo autour de l'ermitage et aussi du repos au bord de la piscine.
Massages possibles aussi : il reste 1 place

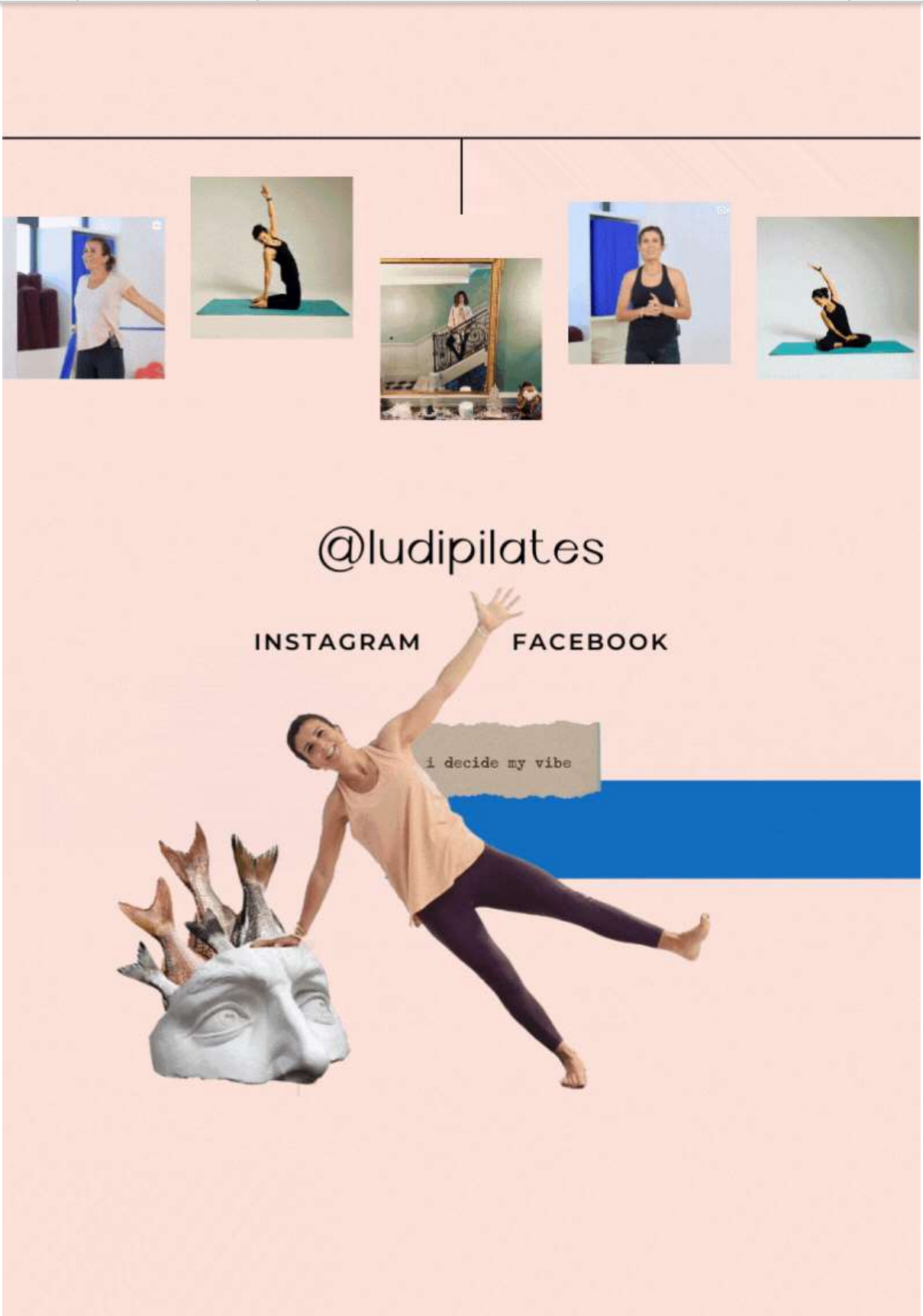
INFOS ICI

ESCAPADE

850€ hors transports
1 place

On dit qu'avant d'entrer dans la mer
une rivière tremble de peur.
Elle regarde en arrière le chemin qu'elle a parcouru, depuis les sommets des montagnes, la longue route sinueuse qui traverse des forêts et des villages.
Et devant elle, elle voit un océan si vaste, qu'y pénétrer ne parait rien d'autre que devoir disparaître à jamais.
Mais il n'y a pas d'autre moyen.
La rivière ne peut pas revenir en arrière.
Personne ne peut revenir en arrière.
Revenir en arrière est impossible dans l'existence.
La rivière a besoin de prendre le risque d'entrer dans l'océan parce que c'est alors seulement que la peur disparaîtra,
parce que c'est là que la rivière saura qu'il ne s'agit pas de disparaître dans l'océan, mais de devenir océan."

Le Prophète de Khalil Gibran



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.