View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Comment allez-vous ?

La semaine dernière, nous avons commencé ensemble un voyage doux, mais transformateur, en mettant l'accent sur l'importance de la joie, de la gentillesse et du “self-care” dans notre pratique du Pilates 🌟 Cette semaine, voyons comment ces principes peuvent améliorer nos entraînements mais aussi enrichir nos vies.... si si je vous promets !

Sinon : **2 rdv en LIVE sur IG**

- **mercredi 20/03 à 20h00 avec Juliana Antero,** ancienne sportive de haut niveau et chercheuse à l’INSEP
- **samedi 23/03 à 9h00, LIVE PILATES** sur mon compte

Vous êtes prêtes ?

C'est parti !

BIEN ETRE 360°

On le sait : l'essence de notre pratique c'est certainement pas le NO PAIN NO GAIN ! C'est plutôt la **joie que nous trouvons dans le mouvement.** Chaque étirement, chaque posture, est une opportunité de **célébrer les capacités de notre corps, et non de le pousser à ses limites**. Alors, je vous propose de continuer à explorer ces mouvements qui nous font nous sentir vivantes et scintillantes, en nourrissant notre corps et notre âme.

Une pratique du mouvement alimentée par la joie

Si cette semaine, on écoutait encore plus attentivement notre corps. S'il murmure "fous moi la paix, je veux me reposer", honorons cela. Le Pilates n'est pas seulement une question de forme physique. .

BIEN ETRE 360°

compréhension et le soin de notre être le plus profond. **En étant gentille avec notre corps, nous lui apprenons à s'épanouir de la plus belle manière**.

Et notre discours intérieur change également (STOP les “tu n’as pas de volonté, t’es une feignasse, c’est pas comme ça que tu vas y arriver” !)

> **La gentillesse commence à l'intérieur**

S'éloigner de la mentalité "NO PAIN NO GAIN" ne signifie pas que nous ne faisons pas de progrès. C’est juste que nous choisissons un progrès durable et plus aimant. Et si, cette semaine, **on intégrait de petits moments actifs dans notre quotidien** — choisissez les escaliers, étirez-vous pendant une pause au bureau ou faites les pompes après chaque pause PIPI comme dans **mon livre PILATES TA VIE ?**

BIEN ETRE 360°

Ces actes de gentillesse envers notre corps s'accumuleront et transformeront notre bien-être général.

Un cours gratuit de 20mns le samedi 23 mars

Pour continuer à vous motiver cette semaine, je ferai un **LIVE gratuit sur mon compte @ludipilates samedi 23 mars.** Je partagerai une série de mouvements de Pilates doux pour dynamiser votre journée sans accabler votre corps.
En attendant, vous avez les replays des cours dispos sur mon site ludivine-meytre.fr
Je vous conseille fortement le **REPLAY du mercredi 13 mars avec petit ballon !** Un régal de douceur et de profondeur

01

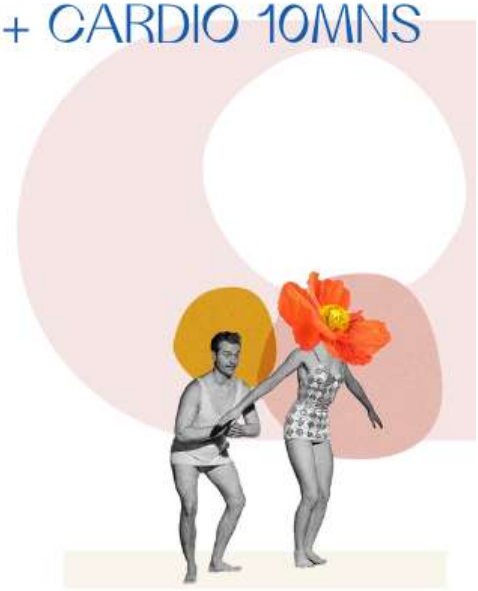
dimanche 17 au mardi 19 (pas de cours)

LES COURS CETTE SEMAINE

2 COURS DE 40 MNS SUR ZOOM :
1 WAKE UP PILATES A 07H00
1 TOGETHER SUNDAY A 19H00

07H00 - VENDREDI

PILATES CLASSIQUE 30MNS + CARDIO 10MNS



19H00 - DIMANCHE

TOGETHER SUNDAY

10€ LE COURS À L'UNITÉ OU
80€ L'ABONNEMENT DE 10 COURS

S'INSCRIRE

Mercredi 20 mars

02

LIVE CYCLE MENSTRUEL ET SPORT

20h00 sur @ludipilates

Juliana Antero, ancienne sportive de haut niveau, dirige un programme de recherche à l'INSEP sur **l'impact des phases hormonales,** liées au cycle menstruel ou à la prise de contraceptions homonales, **sur l'entrainement des athlètes en préparation olympique**.

Jusqu'où l'impact du NO PAIN NO GAIN a-t-il un sens ?

LIVE en DUO

SUR INSTAGRAM

03

Samedi 23 mars

LIVE PILATES

09h00 sur @ludipilates

Comme tous les mois, j'aime vous retrouver en LIVE sur mon compte IG. Partager avec vous ces mouvements de Pilates que j'aime faire au quotidien me tient à coeur. "Sharing is caring" comme on dit :)

Alors RDV samedi prochain sur le tapis

SUR INSTAGRAM

LIVE PILATES

Escapade AVRIL

04 FULL PILATES A LISBOA

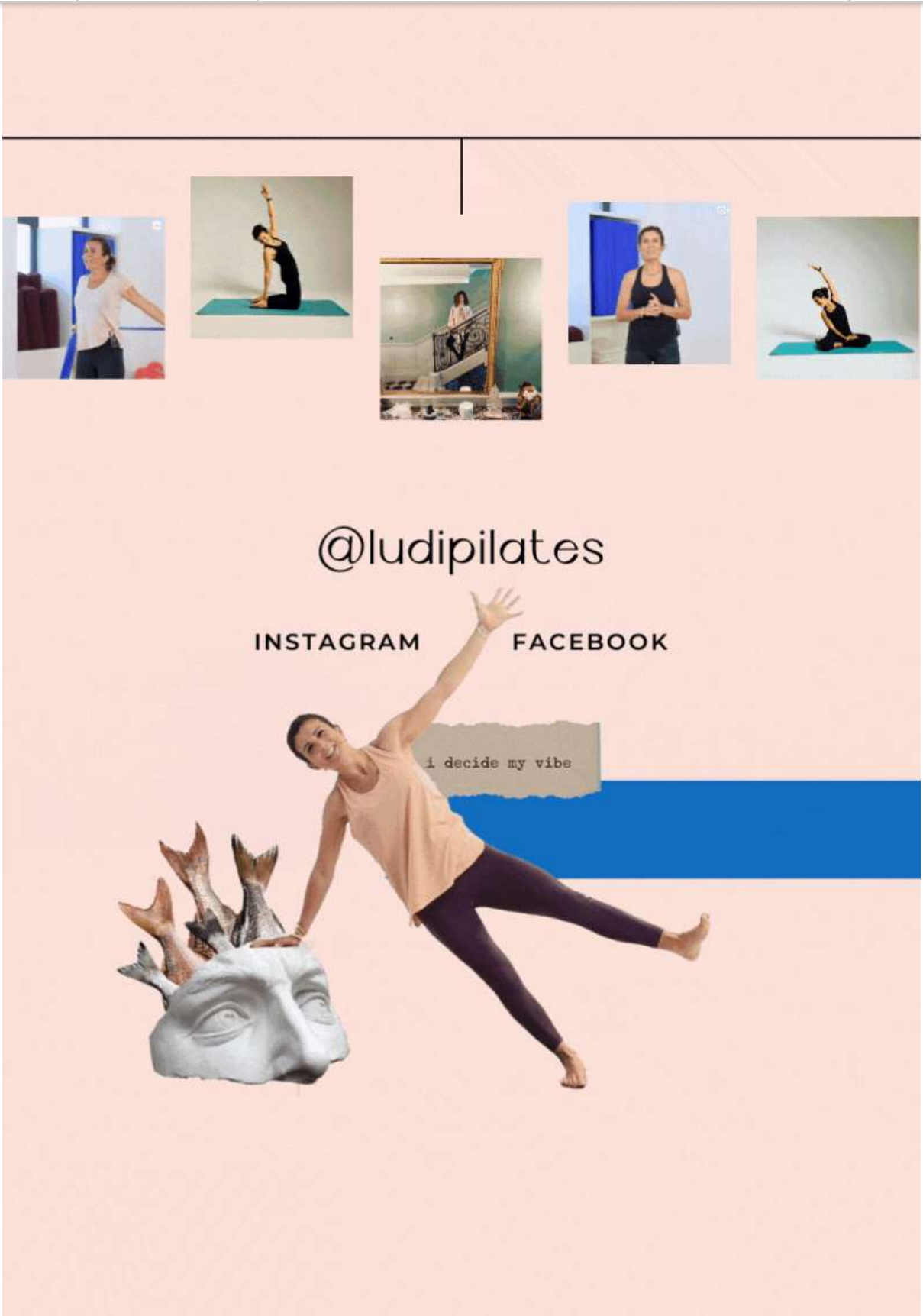
JEUDI 25 AU LUNDI 29 AVRIL — **A TERRA QUINTA LISBONNE**

La Terra Quinta, c'est l'endroit idéal pour faire un joli break et poser ses valises. Plus de 10h de Pilates, une initiation au surf, un diner coucher de soleil à la plage, du repos au bord de la piscine magnifique du domaine. Nous serons 2 professeurs , avec Joanna RUER pour vous guider lors de cette parenthèse enchantée.

INFO et RESERVATIONS : TERRA QUINTA

LISBONNE

1075€
(tout compris sauf transport)



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

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