View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Comment allez-vous ?

Avec l'arrivée du printemps, reviennent les messages “marronniers” en couverture des magazines féminins : “Dégommez les kilos de l’hiver”, “retrouvez un ventre plat... L’urgence de sculpter le parfait "Summer body” est là. Cette année, rejoignez moi pour changer ce discours. Au lieu de nous concentrer uniquement sur la perte de poids et la poursuite d'un physique idéalisé, **adoptons ensemble une approche holistique de la santé et du bien-être**.

Embarquons pour des cours de Pilates 3 fois /semaine et des escapades au Portugal en avril et juillet

C'est parti !

BIEN ETRE 360°

Votre valeur ne se définit pas par un chiffre sur la balance. La véritable santé englobe le bien-être physique, mental et émotionnel. Ce printemps, je vous encourage à nourrir votre corps avec une nutrition équilibrée, à faire **des activités qui vous apportent de la joie** et à pratiquer le “selfcare” qui revigore votre esprit (automassage, brossage à sec, douche froide etc)

LA SANTE AU DELA DES CHIFFRES

Bien manger ne devrait pas être synonyme de restriction ; il s'agit de nourrir votre corps avec des aliments qui vous énergisent et vous plaisent. Moi c’est protéines, fruits, légumes et féculents pour nourrir mon corps et mon âme, et je vous invite à faire de même.

NOURISH, DON’T PUNISH

BIEN ETRE 360°

L'exercice physique n'est pas juste là pour la perte de poids, il s'agit de **célébrer ce que notre corps peut faire**. Trouvez une activité qui vous fait sentir vivante, que ce soit le Pilates, la marche dans la nature, la danse ou le yoga. Il s'agit de bouger avec joie et gratitude, et je vous encourage à trouver un peu (beaucoup ?) de joie dans le Pilates avec moi.

LE MOUVEMENT POUR LE PLAISIR

Dans cette course vers l'été, c'est important de faire aussi des pauses. Les pratiques de pleine conscience et de respiration aident à s'ancrer, en réduisant le stress et en améliorant le bien-être général. Que ce soit la méditation, le journaling ou le temps passé avec nos proches, on fait de la place pour (re)trouver de la paix à l'intérieur.

BIEN ETRE 360°

VOTRE CHEMIN, VOS CONDITIONS

Ce printemps, redéfinissons ce que signifie “être prête pour l'été.” Il ne s'agit pas d'atteindre un look ou un poids spécifique, mais de se sentir vibrante, saine et vivante dans son corps.
Je suis là pour vous motiver à chaque étape du chemin, avec des packs, des cours sur Zoom, des escapades et une communauté qui célèbre la santé à toutes les tailles et étapes de la vie.

Embrassons cette saison comme une opportunité de **se concentrer sur ce qui compte vraiment : votre santé, votre bonheur et votre bien-être.**

Voici un printemps plein de croissance, de renouveau et de joie.
AMEN :).

01

LES COURS EN MARS SUR ZOOM

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

07H00 - MERCREDI AVEC ACCESSOIRES

PILATES BALLON, BANDES OU MAGIC CIRCLE

07H00 - VENDREDI

PILATES CLASSIQUE 30MNS + CARDIO 10MNS

19H00 - DIMANCHE

PAS DE COURS DIMANCHE 17/03

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

S'ABONNER

02

Dimanche 10 mars

TOGETHER SUNDAY

19h00 sur Zoom

TOGETHER SUNDAY

dimanche 10 mars

ou comment se recharger en énergie grâce au mouvement dans la joie

JE M'INSCRIS ICI

TOGETHER PILATES

REPLAY DES COURS

VOUS AVEZ MANQUÉ UN COURS ET VOUS SOUHAITEZ L'ACHETER EN REPLAY ?

Les cours sur zoom sont enregistrés et sont disponibles à la fin du cours sur mon site ludivine-meytre.fr
Il suffit de commander le replay sur le site et vous le recevrez ensuite

LES REPLAYS SONT DISPONIBLES 15 JOURS (A PARTIR DE LA DATE DU COURS)

Escapade AVRIL

03 FULL PILATES A LISBOA

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

C'est l'endroit idéal pour approfondir son PILATES pendant 5 jours : une salle immense dédiée à la pratique, une piscine magnifique pour faire ses longueurs et se détendre, un espace de massages et 5 ha de nature luxuriante. Tout est neuf et décoré avec goût. Nous serons 2 professeurs , avec Joanna RUER pour vous accompagner lors de cette parenthèse enchantée.

Pré-requis : être en bonne condition

INFO et RESERVATIONS : TERRA QUINTA

LISBONNE

1075€
(tout compris sauf transport)

“Faites la paix avec votre corps aujourd'hui mon ami, car il a peiné pendant de nombreuses années juste pour vous maintenir en vie.
Il a grandi, résisté aux virus et aux maladies, guéri d'innombrables blessures et mené de nombreuses batailles invisibles, pour garder votre âme intacte pour son voyage à travers cette vie.
Oui ça a changé mais ça change depuis le jour de votre naissance. Et cela continuera à changer jusqu'au jour de votre mort. Faites la paix avec ça.
Lutter contre ce changement, c'est comme essayer de chasser le vent. Futile, inutile, misérable. Votre corps vous a bien servi et l'a fait avec votre haine et votre désapprobation quotidiennes. Il a subi des années de négativité quotidienne et horaire, pulsant de votre cerveau à vos cellules... Pas assez bon, pas assez attrayant, pas parfait.

Et chaque jour, vous pensiez que ce n'était pas parfait, ça l'était vraiment, vraiment.

Il vous maintenait en vie, soutenait vos décisions irréfléchies, contrecarrait vos erreurs stupides, faisait tout ce qui était en son pouvoir pour rester dans le match. Pour vous.

Faites la paix avec votre corps aujourd'hui, mon ami, présentez vos excuses, réparez vos torts et passez à autre chose avec appréciation.

Vous êtes bénie.

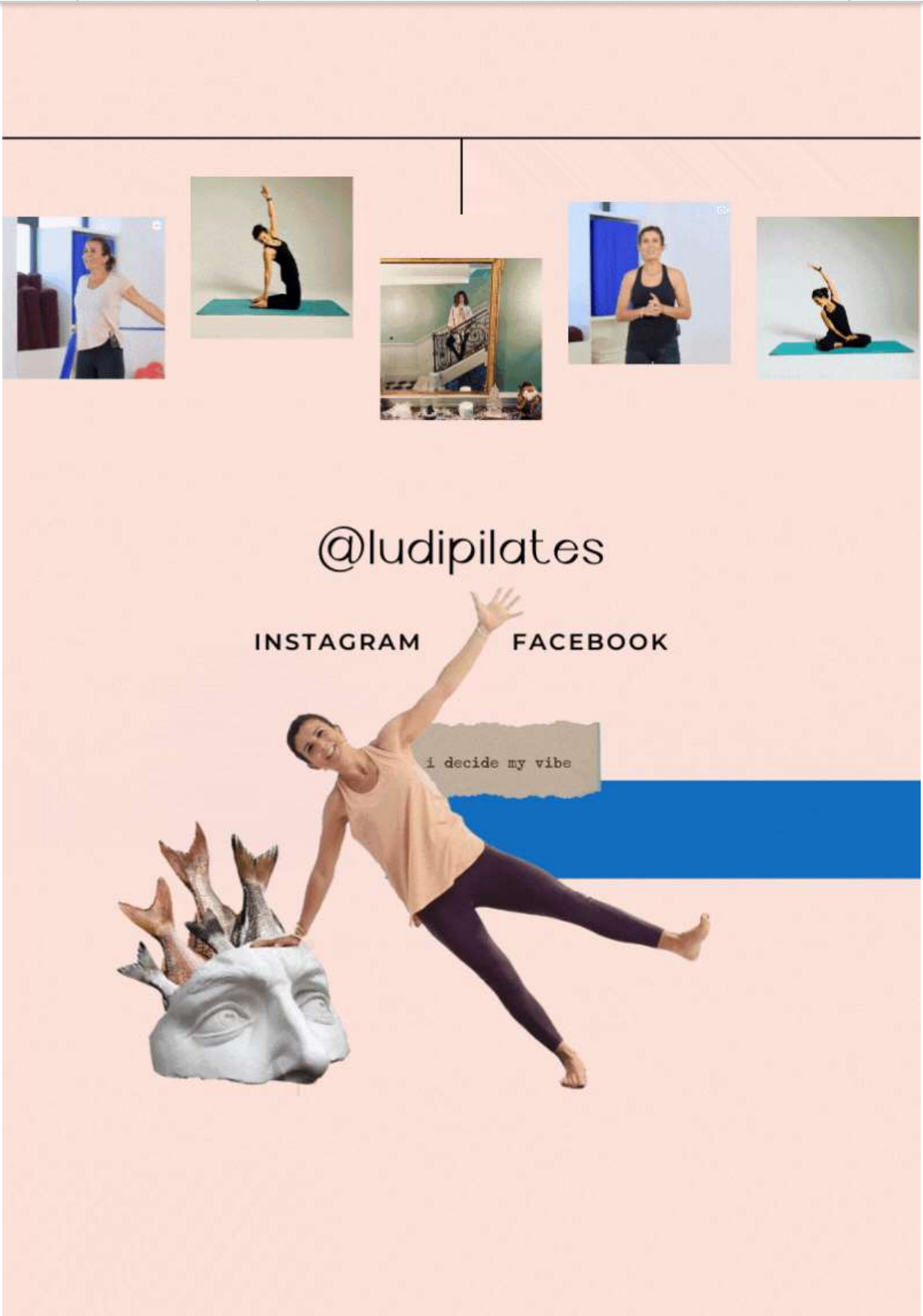
Regardez autour de vous, tout le monde n'est pas aussi béni. Tout le monde ne respire pas, ne marche pas, ne prospère pas.

Et pendant que vous regardez autour de vous, voyez que personne n'est parfait. L'apparence d'un corps ne dit rien sur sa force, sa longévité, son endurance.

Ce n'est pas une répétition, c'est votre seule chance d'avoir une vie bien vécue.

Faites que ça compte

Donna Ashworth



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

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