View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Comment allez-vous ?

Aujourd'hui, je vous parle des **bienfaits du Pilates**, que je pratique depuis 2010 et qui a largement participé à transformer ma vie, en modifiant mon rapport à mon corps, à la nourriture et bien d'autres choses encore !

Comment s'y mettre ?
Quand rejoindre mes cours en ligne 3 fois par semaine ?

Une surprise à la fin de la newsletter vous attend
Vous êtes ready ?

C'est parti !

LE PILATES

LES PRINCIPES

La méthode de Joseph PILATES, sur tapis et appareils, **renforce à la fois le corps et l'esprit**. Que vous soyez débutante ou à la recherche de nouvelles inspirations pour votre routine, démarrer le Pilates peut sembler complexe, mais quelques pas simples suffisent pour intégrer ces mouvements dans votre quotidien.

1/ Rappel des principes fondamentaux du Pilates : concentration, contrôle, centrage, fluidité, précision et respiration.
Ces fondations vous guideront dans l'exécution des mouvements avec l'attention et la qualité requises par cette discipline.
Et ces principes changent tout !

LE PILATES

POUR DEBUTER

2/ **Débutez avec des exercices de base** qui sollicitent votre "POWERHOUSE", la centrale énergétique incluant les abdominaux, les muscles fessiers et le plancher pelvien.

Des exercices comme le 'Pelvic Curl', le 'Chest Lift' et le 'One Leg Circle' sont parfaits pour les débutantes et ciblent le renforcement de cette zone centrale.

- Retrouvez ces mouvements de base dans mon livre "**Pilates ta vie**"
- Un tas de courtes **vidéos gratuites sur mon compte instagram @ludipilates** vous aideront à franchir le cap avec joie et fun

LE PILATES

LE PACK DEBUTANTS

3/ Pour **établir une pratique régulière, planifiez des sessions fixes dans votre semaine. Même 10 à 15 minutes quotidiennes peuvent être bénéfiques.** Commencez par des séquences courtes pour maintenir votre motivation et ajoutez progressivement des exercices plus complexes à mesure que votre force et votre assurance s'accroissent.

Le **PACK DEBUTANTS** est une façon très jolie et simple de s'y mettre. Il est dispo à vie une fois commandé.

DECOUVREZ

LE PILATES

LES COURS EN LIGNE

N'oubliez pas que **la qualité prime sur la quantité**. Concentrez-vous sur la réalisation de chaque mouvement avec intention et précision, plutôt que sur le nombre de répétitions. Et surtout, écoutez votre corps et respectez ses limites.
Enfin, connectez-vous à une communauté. Que ce soit en ligne ou en présentiel, une communauté peut grandement enrichir votre expérience Pilates.
Et c'est là que LULUPILATES intervient :)

3 fois par semaine sur ZOOM : mercredi et vendredi à 7h, dimanche soir à 19h.
40 mns au top !

DECOUVREZ

LE PILATES

LES BIENFAITS

Une approche holistique de la condition physique

- **Renforcement du centre du corps**
- **Amélioration de la souplesse**
- **Tonus musculaire accentué** : sans augmenter le volume, conduisant à une silhouette plus affinée et élancée
- **Meilleure posture** et moins de problèmes de dos
- **Niveaux d'énergie accrus**
- **Gestion du stress** : la concentration sur des mouvements contrôlés et conscients ainsi que la respiration ont un effet apaisant
- **Gestion du poids** : en construisant de la masse musculaire maigre, ce qui stimule le métabolisme.
- **Prévention des blessures et de l'ostéoporose**
- **Amélioration de l'équilibre & coordination**
- **Soulagement des symptômes de la ménopause :** en réduisant le stress et en renforçant le plancher pelvien.

LE PILATES

UN ART DE VIVRE

Bref, le **Pilates** c'est **bien plus que de simples exercices.**
C'est **un art de vivre.**
Une **approche intérieure vers la force et la souplesse globales.**
Chaque mouvement engage l'ensemble du corps.
Adoptez le Pilates comme une pratique régulière et récoltez force souplesse à chaque séance !

"10 séances vous sentirez la différence,
20 séances vous verrez la différence,
30 séances vous aurez un nouveau corps"
Joseph Pilates

SURPRISE

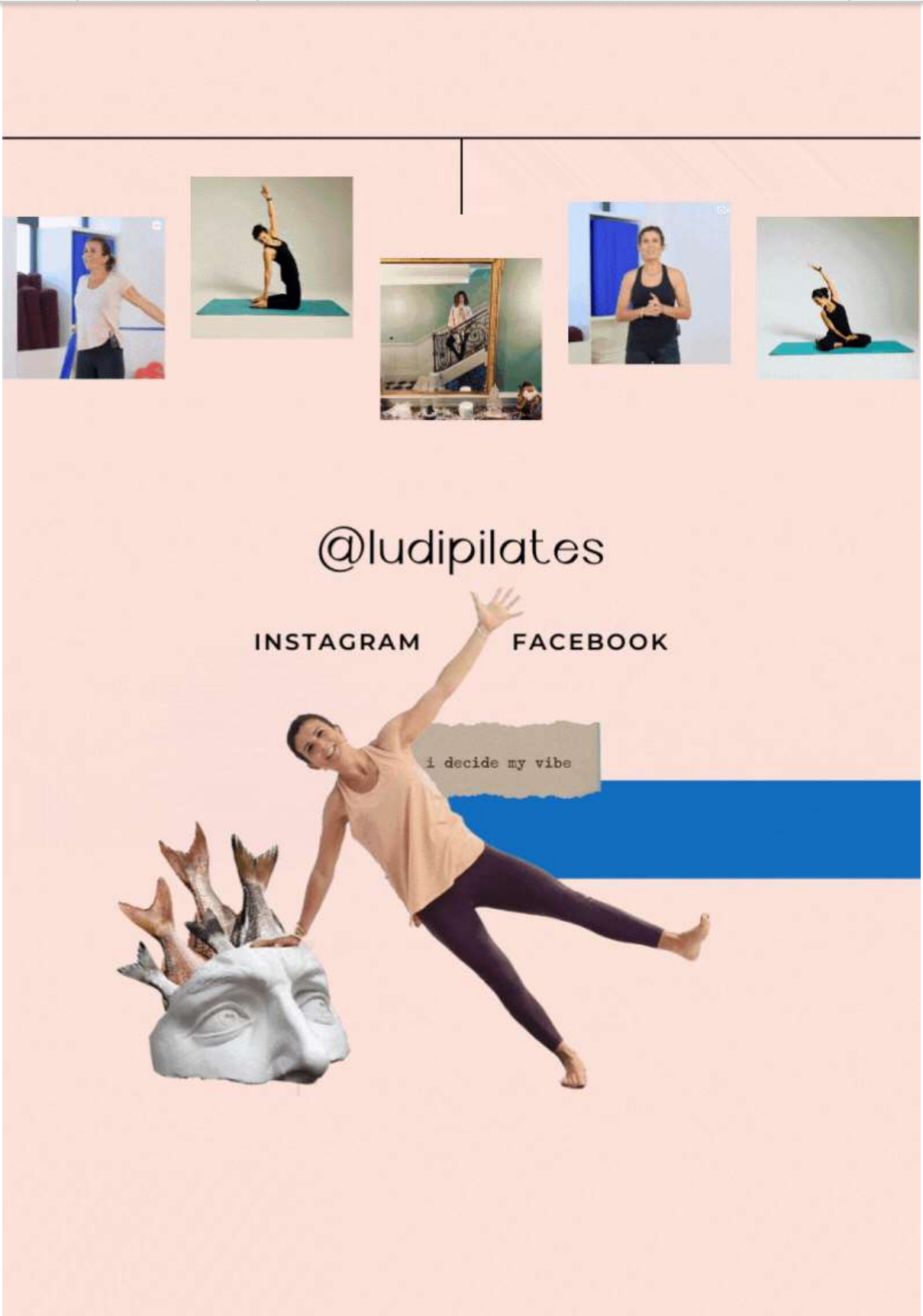
MASTERCLASS GRATUITE LE 4/02 À 10H

Qu'en est-il des bonnes résolutions de début janvier? Etes vous revenue au point de départ ne sachant même plus par quoi commencer ?

Pour vous accompagner au mieux : une **MASTERCLASS 100% GRATUITE PILATES et HYGIENE DE VIE le 4/02 à 10h00**
avec Clément Thomas et moi :

- **30mns de PILATES + 10mns questions/réponses.** Accessible à toutes pour trouver des mouvements à refaire facilement ensuite à la maison ?
- une 30mns de questions/réponses sur ses tips SANTE, BIEN VIVRE avec Clément co-fondateur d'**Harmony Nutri.** Il aura une surprise aussi pour nous !

S'INSCRIRE
SWEET SUNDAY



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

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