View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi ! L'offre "marrainage" pour faire découvrir le Pilates à vos amies et gagner des mois gratuits d' abonnement est toujours là !

Alors vous êtes READY ?

Comment allez-vous mes petits shokobons ?

Dans cette news, on parle de :

- nos cours à venir : objectifs **Sculpt, Sweat & Stretch**
- **Live lundi 11/11 à 18h avec Clément Thomas** sur les bienfaits de la vitamine C Lisposomale alliée à la coenzyme Q10 pour booster notre organisme
- un tips **"respiration"** qui fait du bien
- l'**offre "marrainage"** pour faire découvrir le Pilates avec moi à vos amies et surtout gagner des mois gratuits d'abonnement !
- les dernières places pour **l'escapade en forêt à Casamaas du 7 au 9 février**

C'est parti !

Alors vous êtes prêtes ?

Les prochains cours

Objectifs 3 S : Sculpt, Sweat & Stretch

1 LE PILATES SCULPT

- **mercredi 13/11 à 7h00**. Tous niveaux
- Cours avec ELASTIQUE pour renforcer en profondeur bien bien comme il faut

2 LE PILATES SWEAT

- **vendredi 15/11 à 7h00**. Niveau plus avancé
- Cours dynamique de Pilates classique + fentes, squats et pompes. On **transpire**

3 LE PILATES STRETCH

- **dimanche 17/11 en replay**. Tous niveaux
- Cours de Pilates classique avec focus sur les **étirements & la flexibilité de tout le corps**

Lundi 11 novembre

LIVE avec Clement Thomas

18h00 sur Instagram

Clément Thomas, c'est le co-fondateur d'**Harmony Nutri,** TPE aixoise de compléments alimentaires haut de gamme spécialisée en micro-nutrition avec laquelle je travaille. Lundi soir, on parlera des **bienfaits de la Vitamine C alliée à la coenzyme Q10**, chargées de fabriquer de l'énergie, de lutter contre le stress oxydatif et à l'origine du bon fonctionnement de notre système hormonal et bien plus encore…

Un code pour en profiter sera proposé à la fin du LIVE, valable 24h

REJOINDRE
sur @ludipilates

Talk avec Clément au Festival The New Well à Paris

"MARRAINAGE"

GAGNEZ DES MOIS D'ABONNEMENT

Devenez marraine et gagnez des mois d'abonnement en embarquant vos amies avec vous dans l'aventure du Pilates at home ! Comment ça marche ?

- Pour toute souscription d'un abonnement de 3 mois, **vous gagnez 1 mois d'abonnement par personne recommandée** ! Bonne nouvelle : vos "filleules" aussi :)
- Pour un abonnement 6 mois, c'est 2 mois qui sont offerts.

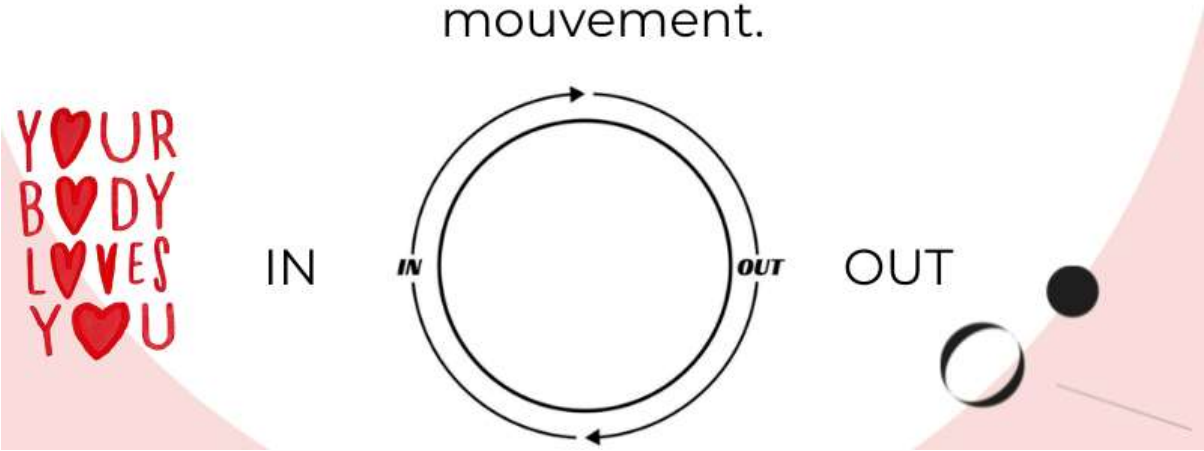
découvrez ici

20 RESPIRATIONS

Un exercice simple pour se ressourcer

Inspiré par Leonard Orr, le fondateur du Rebirth et pionnier de la respiration consciente, **cet exercice de respiration connectée vous aide à retrouver l'équilibre, vous ressourcer et transformer positivement votre état d'esprit.**

L'exercice des **20 respirations connectées** est simple, accessible partout et à tout moment. Il repose sur une respiration continue sans pause entre chaque inspiration et expiration, formant un cycle fluide comme une roue en mouvement.



1. Prenez 20 respirations sans interruption.
2. Toutes les 5 respirations, faites une grande inspiration de "soupir de soulagement" après quatre petites respirations.

.

Ces respirations ne sont pas toutes identiques : chaque 5e respiration est profonde (même deux fois plus grande - un "soupir de soulagement").
Cela signifie que vous prenez 4 petites respirations, puis une grande respiration...
4 autres petites, puis encore une grande...
Vous voyez le principe !?
20 respirations connectées au total.

3. Inspirez de façon active (en aspirant l'air) et expirez passivement (en relâchant simplement).

en vidéo avec mon copain Julien

ESCAPADE PILATES EN PLEINE NATURE

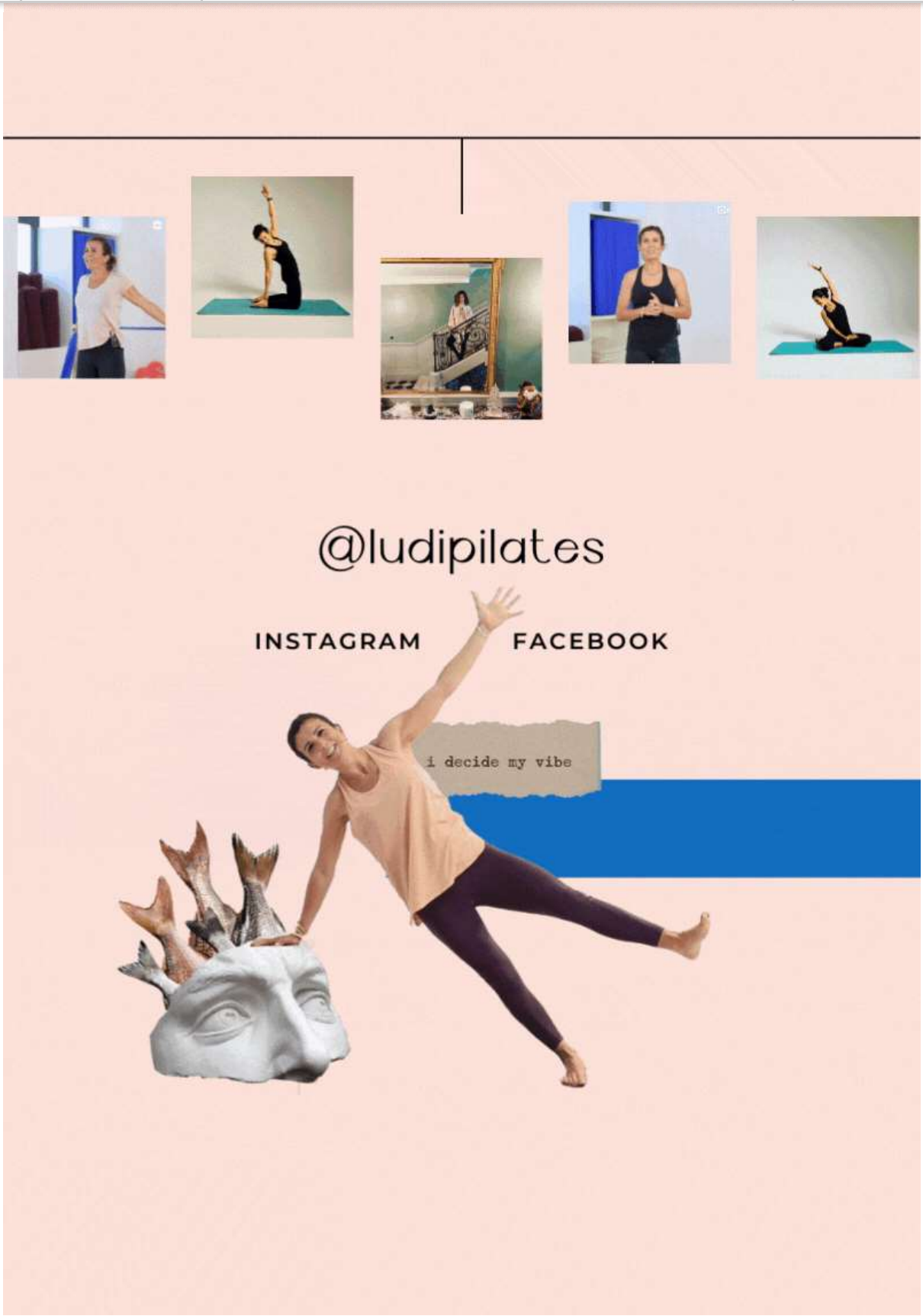
07-09 FEVRIER

CASAMAAS, RAMBOUILLET

Envie de déconnecter à seulement 40 mns de Paris ? L'escapade de janvier à Casamaas étant complète, on a ouvert un deuxième week-end, du 7 au 9 février. Au programme : 4 séances de Pilates, un petit atelier surprise, une balade en pleine nature au coeur de la forêt de Rambouillet, des repas savoureux et des massages (non inclus). Il reste 8 places en février

POUR EN SAVOIR PLUS

RAMBOUILLET



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

Our mailing address is:
lmeytre@gmail.com

Want to change how you receive these emails?