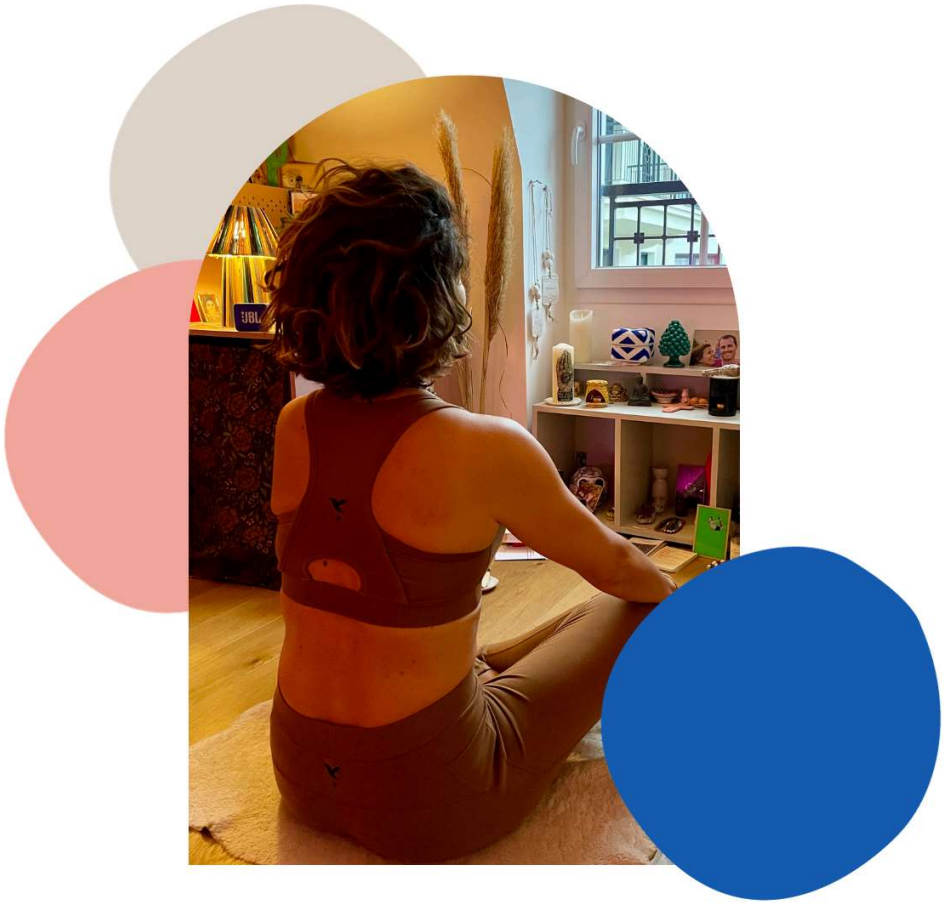
View this email in your browser

( Ludi Pilates )



# BONJOUR A TOUTES !

# QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR S'ENTRAINER ?

On me pose la questions tous les jours.
Le meilleur moment pour intégrer des mouvements dans votre quotidien est chaque fois que c'est possible.
Évidemment, il y a des avantages différents en fonction que vous bougiez tôt ou tard dans la journée. Personnellement, je ne passe pas une bonne journée si je n'ai pas fait 30 minutes de mouvements et de respirations chaque matin. Mais tout le monde ne peut pas ou n'y arrive pas à ce moment là … Et comme un peu de mouvement vaut mieux que pas du tout, le mix du moment de la journée que vous préférez avec le moment de la journée que vous avez de disponible est LE moment où vous avez le plus de chances de réussir.

## trouvez VOTRE moment propice pour pratiquer

Je propose **2 sessions de « WAKE UP PILATES »** de **40mins** par semaine : le mercredi et le vendredi à **7h00 sur ZOOM**. Ça change l'énergie d'une journée.
Il y a aussi le « **TOGETHER SUNDAY**» le **dimanche à 19h00**. Ces cours sont tous accessibles en replay 7 jours pour que vous puissiez les refaire au moins une fois.

**Toutes les informations sont ici**
**site ludipilates.fr**

**L'EXERCICE PHYSIQUE EST LA PREMIERE CONDITION DU BONHEUR, JOSEPH PILATES**

Bien que ces séances prolongées de mouvement soient bénéfiques, il en va de même pour 2 ou 3 sessions de 10 à 15 minutes réparties dans la journée

Pouvez-vous penser à un moment de la journée où vous pourriez consacrer 15 mns à une courte séance d'exercices ?
Se lever un peu + tôt avant le travail/école ?
Profiter d'une partie de la pause déjeuner ?
Avant d'aller au lit ?
Le week-end ?

Une fois que vous avez trouvé une courte période, essayez cette petite vidéo « **J'ai pas le temps** »
Répétez ces mouvements plus lentement le matin et/ou le soir

Chacun est l'architecte de son propre bonheur

Joseph PILATES

**VOIR EN ENTIER**

# Vidéo : booster ton énergie en 60 secondes

1 minute pas plus ! Mais dîtes vous qu'il est bien sûr possible d'aller moins vite que sur cette vidéo :D C'est pour montrer que bouger peu est toujours mieux que pas bouger du tout

VOIR EN ENTIER

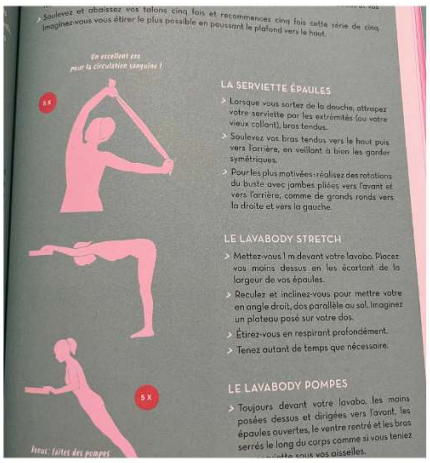
## ROUTINE HUILAGE DES ROUAGES

Cette routine matinale “**Huilage des rouages**” est parfaite car elle se fait encore au lit ! Pas d’excuses donc :D

Il faut juste mettre son réveil 5 minutes plus tôt et vous verrez que vous ne pourrez bientôt plus vous en passer.

VOIR EN ENTIER

# Quand pouvez-vous commencer à intégrer des mouvements non liés à l'exercice dans votre journée ?




Vous pouvez également “nourrir” votre corps avec des mouvements non liés à l'exercice physique : il s'agit d'intégrer le mouvement dans d'autres tâches quotidiennes, par exemple, marcher à chaque fois que vous êtes au téléphone. Soulevez les talons en vous brossant les dents ou faire des squats en attendant que le thé infuse.

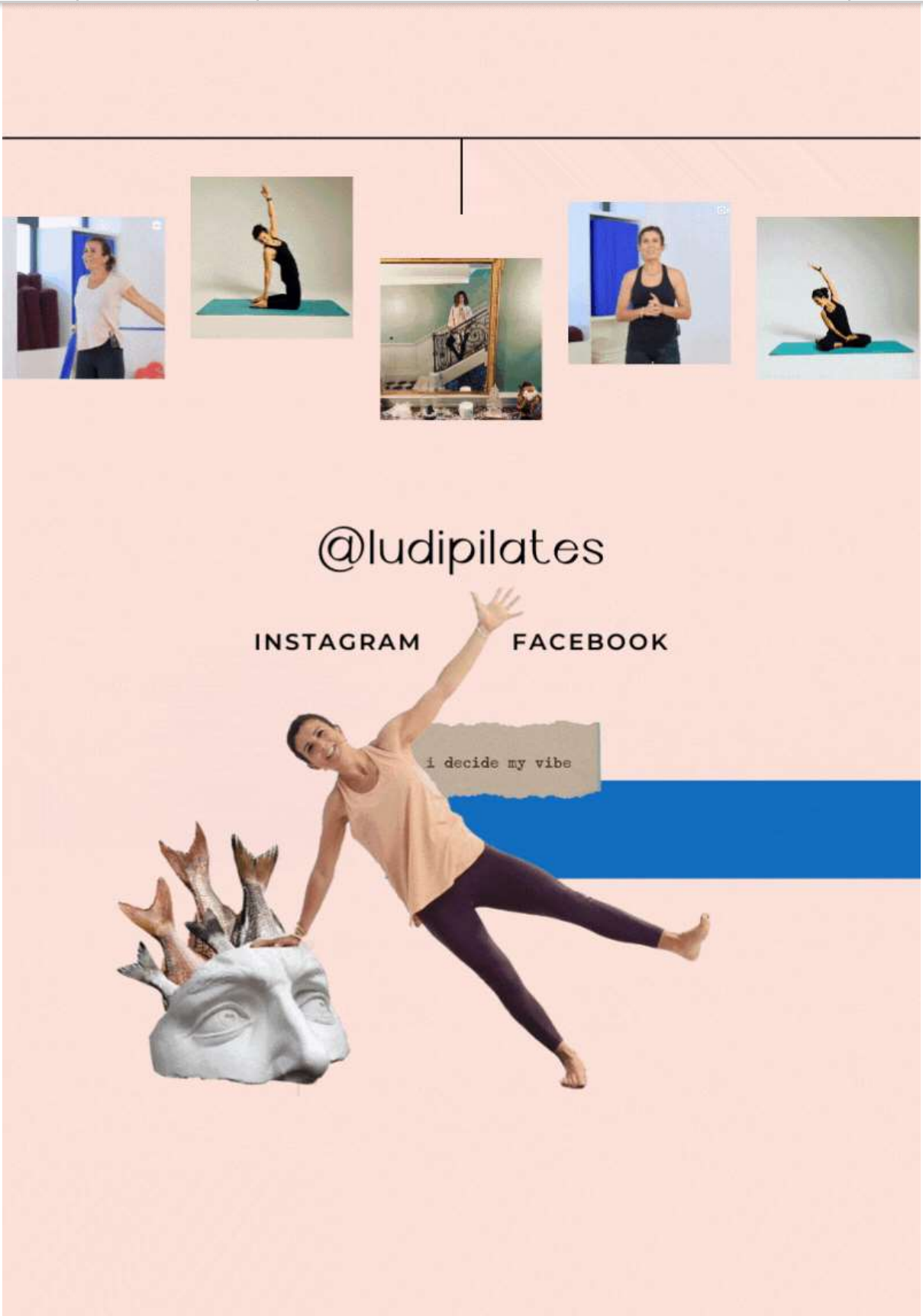
J'appelle cette approche du mouvement "Pilates ta vie"

CA M’INTERESSE

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager !
A la semaine prochaine pour d'autres tips sur les mouvements au quotidien.
D'ici là, prenez soin de vous

---

LUDI




Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

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