

# Les bénéfiques PILATES:

---

## Qu'est-ce que les séances Pilates vous ont apporté concrètement dans votre vie de tous les jours?

Cette question a été posée à tous les membres qui suivent actuellement les séances Pilates au "Centre Vitalité" depuis début septembre 2012.

Voici un aperçu concret des bienfaits de cette méthode (après seulement 4 mois de pratique) :

- Mieux dans mon corps, mieux dans ma tête, bien être accru. (Danièle)
- Meilleure souplesse et posture. (Patrizia)
- Diminution des douleurs dorsales, musculature renforcée, sentiment de bien-être. (Patrizia)
- On travaille tous les muscles en douceur, ce cours me procure un bien-être à la fois physique et mental.(Ornella)
- Je remarque un changement au niveau abdominal, mon ventre est plus ferme. (Ornella)
- Une meilleure posture générale, une vitalité physique retrouvée. (Dorothee)
- Diminution des douleurs lombaires, plus de souplesse et moins de stress. (Déborah)
- J'entrevois le retour de mes abdos. (Déborah)
- Un meilleur maintien et moins de douleurs à l'épaule et au dos, un raffermissement au niveau du ventre. (Stéphanie)
- Je ne pensais pas pouvoir me passer des séances d'ostéo et c'est le cas grâce aux cours. (Stéphanie)
- Je remarque un affinement de la taille et un meilleur maintien. (Fred)
- les travaux lourds me sont plus accessibles. (Fred)
- Beaucoup moins de fatigue, meilleure respiration, meilleure forme : plus active dans la vie de tous les jours. (Fabienne)
- Je n'ai plus fait de crise d'asthme, je suis un peu plus relax au boulot et à la maison. (Georgia)
- Raffermissement du corps + "re"sculpturation. Moins mal au cou. J'apprécie ce travail en profondeur. (Christine)
- Je profite mieux des exercices "CARDIO" (séance cardiofitness), meilleur synchro avec la respiration. (Christine)
- Un moment de détente face aux soucis du quotidien, je découvre mon corps, j'apprends à respirer. (Nadia)
- Moins mal au dos le matin, plus de souplesse. (Anne)
- Savoir sortir de mon lit sans devoir rouler latéralement, je peux m'asseoir dans le lit et me relever grâce aux abdos! (Martine)
- Je n'ai plus mal dans ma jambe, je n'ai plus de sciatique. (Nicolle)
- Je ne prends plus d'anti-inflammatoire, alors que depuis 4 ans j'en prenais tous les jours! (Nicolle)
- Au sortir de la séance, une grande détente, une prise de conscience de l'existence de muscles abdominaux profonds. (Jocelyne)
- Respirer d'une autre façon, ça m'aide à me concentrer. (Stéphanie)
- 1 taille de vêtement en moins, fini les points de côté, presque fini le mal de dos, je respire mieux, hanche un peu débloquée, perinée bien verrouillée! (Brigitte)
- Ventre plus plat. (Brigitte)
- une paix intérieure, meilleur maintien car prise de conscience du mauvais maintien que l'on prend. (Marie-Claire)
- Le jour où je pratique le Pilates je dors beaucoup mieux. Plus concentrée et plus calme, meilleure élimination diurétique. (Mari-Claire)

En résumé :

On gagne en force, en souplesse, en endurance, en coordination, en agilité.

On améliore la posture. On soulage certaines douleurs.

Grâce à cette méthode, on se sent mieux dans son corps. On arrive à se relâcher, se détendre.