

# STAGE de PILATES

Samedi 4 mai

13h15-15h15 et 15h30-17h30

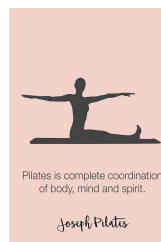
Espace Barral 7, rue des Fabriques - Die

*Deux ateliers Pilates adaptés à votre niveau pour découvrir ou approfondir cette technique qui allie l'effort au bien-être*

## *Le premier atelier*

**13h15-15h15**

s'adresse **aux débutants, aux curieux**, les personnes qui souhaitent découvrir les fondamentaux de la technique : les référentiels de la posture et les mouvements de base.



## *Le deuxième atelier*

**15h30-17h30**

s'adresse **aux avancés**, les personnes qui ont déjà une pratique Pilates, et qui souhaitent pratiquer avec intensité et fluidité.

**Le Pilates** est une méthode de renforcement musculaire **énergisante et apaisante** qui renforce les muscles en profondeur tout en décontractant **le corps dans sa globalité**. L'attention est portée sur l'alignement naturel du bassin et de la colonne vertébrale, ainsi que sur la **respiration profonde** en lien avec la **fluidité des mouvements**.

### Tarif

**30€ l'atelier**

**45€ les 2 ateliers**

Tarif préférentiel pour les élèves des cours réguliers

Places limitées à 14 personnes par atelier

Maintenu à partir de 5 inscrits par atelier

Matériels → Prévoir un tapis de sol, une bouteille d'eau

### L'enseignante

Mina Retali, enseignante de Pilates et de danse.  
Certifiée enseignante Pilates Matwork I et II

### Contact

Le Corps en Danse – Mina Retali

06 81 46 70 64

[lecorpSENDANSE@gmail.com](mailto:lecorpSENDANSE@gmail.com) -

[www.facebook.com/lecorpSENDANSE/](http://www.facebook.com/lecorpSENDANSE/)



*Le Corps en Danse*