

## LES DIFFERENTS SORTES DE YOGA & PILATES

### YOGAPILATES FUSION:

Découvrez la fusion unique et très agréable des deux techniques de fitness holistique les plus populaires au monde actuellement: le Pilates qui renforce la sangle abdominale et développe les muscles en longueur, et le Yoga qui enseigne la maîtrise de soi dans tous les domaines.

### ASHTANGA YOGA:

Le Yoga Ashtanga est un système de postures prédéterminées qui sont liées par une séquence de mouvement (vinyasa) qui chauffe le corps. Cette puissante technique de yoga synchronise la respiration avec les postures pour harmoniser le corps et l'esprit avec intensité, dynamisme et concentration.

### HATHA YOGA DOUCEUR:

Chaque cours comporte des postures physiques (asanas), de la respiration consciente et dirigée (pranayama) et une longue relaxation guidée en fin de séance afin de bien absorber les effets des postures. La relaxation sert aussi à régénérer le corps et l'esprit en accumulant de l'énergie positive.

### PILATES DYNAMIQUE:

Est une approche contemporaine basée sur la technique de Joseph Pilates (1880-1967), l'inventeur allemand de cette méthode qu'il appelait "contrology". Le souffle est lié aux exercices qui se pratiquent avec précision et conscience de tous ses muscles. Renforcez, dynamisez et étirez-vous dans la bonne humeur!

### YOGAFLEX:

Le cours est pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur souplesse et bien-être. Chaque personne est encouragée à travailler avec ses propres capacités, sans compétition d'aucune sorte. La pratique enseigne à relâcher toute tension, tout effort, afin de récupérer son énergie vitale.

### POWER YOGA VINYASA:

Où bien du Yoga Athlétique, s'adresse surtout à ceux qui se sentent "trop stressé pour se détendre", car c'est une approche dynamique et intense du Yoga. C'est le cours ultime pour allonger, tonifier et renforcer le corps et l'esprit de manière équilibrée, éliminer les toxines et les kilos superflus.

### PILATES MATWORK:

A mi-chemin entre le Yoga et la Gym, le Pilates s'articule autour de quelques grands principes: Allonger les muscles courts et renforcer les muscles faibles, améliorer l'articulation de la colonne vertébrale, ainsi que la tenue. Ces exercices intelligents favorisent un travail sur les chaînes musculaires avec ou sans matériel.