

## Pilates, pour le renforcement du corps

Cet atelier Pilates combine des exercices de renforcement et d'étirement des muscles profonds du corps : abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos.

Ses bénéfices sont nombreux en entreprise : renforcement de l'organisme, amélioration de la posture et coordination, plus de souplesse du corps, réduction du stress, augmentation de la concentration et sentiment durable de bien-être.

Durée : 45' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables pour se sentir libre de ses mouvements, un tapis, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Bien-être

Se familiariser à son rythme, sa respiration, le contrôle du corps et adopter les bonnes postures à son poste de travail.

Descriptif du déroulé

- 1<sup>er</sup> temps : échauffement et un travail d'équilibre.
- 2<sup>ème</sup> temps : enchaînement de mouvements doux sur tapis en alternant renforcement et mobilité.
- 3<sup>ème</sup> temps : retour au calme en fin d'atelier





## Stretching, pour un bien-être durable

**Cet atelier combine des exercices d'étirements musculaires améliorant la posture, la mobilité et la souplesse du corps, une réduction du stress et le sentiment durable de bien-être en fin de séance.**

Durée : 45' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales.

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables pour se sentir libre de ses mouvements, un tapis, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Bien-être :

Se familiariser à son rythme, apprendre à bien respirer, gagner en souplesse, décontracter les muscles et réduire les douleurs du dos.

Descriptif du déroulé :

- 1<sup>er</sup> temps : échauffement doux et mobilité articulaire
- 2<sup>ème</sup> temps : enchaînement de mouvements doux sur tapis en alliant le travail de respiration
- 3<sup>ème</sup> temps : relaxation allongé(e)

