

470 ROUTE DE LA SALETTE Ourches 26120



DOMAINE DES CHABRIERS Drôme



STAGE PILATES et Randonnées

Du mercredi 30 avril au dimanche 04 mai

**RESPIRER ACTIVER L'ENERGIE
avec Isabelle BUGADA
et Céline DUVERNEY**

4 JOURS pour REGENERER L'ORGANISME et APAISER LES TENSIONS

Visitez le site des Chabriers pour l'hébergement :
<https://www.domainedeschabriers.com/>

Informations et inscriptions :
Céline Duverney GERANTE: - 06 28 23 90 21
ISABELLE Bugada professeure de PILATES :
- 06 95 33 54 60



PROGRAMME DES 4 JOURS

du mercredi 30 avril à partir de 19h au dimanche 04 mai à 15h

Pratiques de Pilates

Le Pilates améliore la flexibilité

- vous travaillez en toute sécurité l'**étirement** des muscles et l'amplitude des mouvements dans les articulations. Vous améliorerez ainsi votre souplesse et devenez ainsi plus flexible dans les mouvements de la vie de tous les jours.

Le Pilates renforce les muscles centraux

- Les muscles centraux du corps sont les muscles profonds du dos, de l'abdomen et du plancher pelvien. Ces muscles sont essentiels pour avoir un dos fort et souple, une bonne posture et des mouvements efficaces. Lorsque notre noyau est fort, la charpente du corps est soutenue. Notre cou et nos épaules peuvent se détendre et le reste de nos muscles et articulations sont libres de faire leur travail.

Le Pilates améliore la posture

- Une bonne posture est le reflet d'un bon alignement soutenu par un noyau solide. C'est une position à partir de laquelle on peut se déplacer librement. En se basant sur les principes fondamentaux de la méthode Pilates, on entraîne son corps à s'exprimer avec force et harmonie.

Les personnes qui pratiquent le Pilates ont souvent une excellente posture. C'est aussi une raison pour laquelle le Pilates est utilisé pour soigner les maux de dos.

Le Pilates donne de l'énergie

Cela peut sembler paradoxal, mais plus vous faites d'exercice, plus vous avez d'énergie. Et plus vous aurez d'énergie, plus vous aurez envie de faire votre routine d'exercice. C'est un cercle vertueux !

Alors bien sûr, c'est vrai pour n'importe quel sport, mais l'avantage du Pilates est qu'il est très complet :

il tonifie la respiration et la circulation, stimule les muscles et la colonne vertébrale, inonde le corps entier de bonnes sensations.





Au programme : petit déjeuner: 8h

8h30 MATIN - pratique 1 h30 (avec et sans matériel)

- **découverte et/ou perfectionnement de la pratique du Pilates** avec Isabelle certifiée et expérimentée en PILATES
- **JOURNEE : Ballades: 4 à 5h avec pique-nique**
- Découvrez les paysages de la vallée de la Drome, sa rivière, ses villages et son terroir.
- Bain de montagnes (co-voiturages entre les divers stagiaires)
- Cohérence cardiaque et souffle

18h15 Soirée - pratique 1h15

- pratique de **STRECHING – ETIREMENT Pilates et RELAXATION**

20H00 Soirée – Repas

Le Pilates est bon pour l'ensemble du corps

Contrairement à d'autres disciplines de fitness ou certains sports, le Pilates ne développe pas uniquement certaines parties du corps en négligeant les autres. Bien au contraire, le Pilates a pour but **d'améliorer la condition physique de l'ensemble du corps** en favorisant une musculature harmonieuse et de l'amplitude dans les mouvements de toutes les articulations. L'attention portée au bien-être de tout le corps, notamment par la respiration et le contrôle des mouvements par l'esprit, fait du Pilates une discipline vraiment complète.

C'est aussi une raison pour laquelle la méthode Pilates est souvent utilisée pour les rééducations fonctionnelles (kinésithérapie) et par les athlètes qui y trouvent une excellente base pour tout type de mouvement propre à leur sport.

Alimentation Profitez de repas **FLEXITARIENS** faits maison et de produits locaux



sélectionnés par nos soins

Conditions

En pension complète

chambre double partagée

Bonne condition physique pour la randonnée

Professeure : Isabelle

0695335460



encadrement : Céline

GERANTE DU GITE

0628239021



TARIFS

**440 € pour les 4 jours d'enseignements et
4 jours d'hébergement en alimentation flexitarienne en
chambre double partagée avec s.d.bain**

Toute TAXE COMPRISE

voyage non compris et sortie hors programme

informations et inscriptions