



Santé vous bien SL

📍 Maison Félix, rue de la Brière
44410 Saint-Lyphard

☎ 06 52 73 90 79

@ Courriel

👤 Contacter : Sophie LE BRUN



Pilates au sol

associé à

la Méthode
De Gasquet

Pratiquer une méthode douce
et intensive pour:

- Tonifier votre corps tout en protégeant votre dos
- Améliorer votre posture au quotidien
- Optimiser votre capacité de concentration

s'inspire principalement du **yoga**
et propose

un **travail posturo-respiratoire**
qui implique :

La posture

(**renforcement du dos et des
abdominaux profonds**)

La **respiration abdominale**

Le périnée (aider le plancher pelvien
à soutenir les viscères)

cours les mercredi et jeudi de 18h à 19h ou 19h-20h

Cours collectifs à la maison Félix, à ST LYPHARD

♦ *La séance* ♦

Un maximum de 8 personnes seront accueillies avec bienveillance.

La solution idéale pour ceux qui préfèrent ne pas être seuls et
bénéficier d'une **adaptation individuelle**
et des **corrections efficaces**.

Cours animés par **Sophie Le Brun**,
Kinésithérapeute D.E (1996)
formé à la méthode **Pilates** par Leaderfit
Éducateur Sportif
formé à la **méthode De Gasquet**



120€/Trimestre



06-52-73-90-79



santevousbienstlyphard@gmail.com



HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD

1, rue de Kerio
44410 Saint-Lyphard

 02 40 91 41 08

