

Cours de Pilates

& Etirement - Relaxation Slow

à L'Espace Barral
Die

Rentrée
2020-2021

Reprise des cours
lundi 7 septembre

Avec **Mina Retali**
Enseignante de Pilates,
et de danse contemporaine

Le Pilates
est une pratique de tonification,
de renforcement et d'assouplissement
du corps dans sa globalité.

Grâce à des mouvements doux et lents,
vous tonifiez votre centre abdominal,
et vous renforcez votre corps.

Venez découvrir cette méthode
douce et vitalisante qui allie
l'effort au bien-être.



Contact: **Mina** 06 81 46 70 64 - lecorpsendanse@gmail.com
facebook.com/lecorpsendanse
<https://www.therapeutesbarral.fr>



Le Pilates

Cette pratique pose une attention particulière sur le centre du corps, les abdominaux profonds, afin d'améliorer la posture, de dynamiser le corps.

Les bienfaits de cette méthode:

- Tonifie le corps
- Améliore la concentration
- Développe souplesse et équilibre

Les 8 Principes

RESPIRATION
CONCENTRATION
CENTRAGE
ISOLATION
MAÎTRISE
FLUIDITÉ
PRÉCISION
REGULARITE

Le Slow

Un cours dédié à l'assouplissement et à la relaxation, ouvert à tout public, adultes et adolescents. Cette pratique a pour objectif d'étirer les muscles, de dénouer les articulations, de poser une attention douce sur sa respiration, afin de prendre un temps avec soi.

L'enseignante

Mina Retali

Certifiée Pilates Matwork et formée depuis 20 ans aux techniques corporelles et somatiques. Passionnée par le corps humain, j'allie dans mon enseignement, technique et démarche sensible.

Le Planning

Pilates Soft	Pilates 1 Débutant	Pilates 2 Intermédiaire	Pilates 3 Avancé
Lundi 10h-11h	Mercredi 18h-19h Vendredi 13h15-14h15	Lundi 18h-19h Mardi 12h15-13h15	Mercredi 19h-20h Vendredi 12h15-13h15
Slow~Etirement & Relaxation			
Lundi 11h-12h & 19h-20h			

Possibilité de cours individuel sur rdv: durée 1 heure

Les Tarifs

Possibilité de prendre 1 cours, 2 ou 3 cours/semaine
Tarif dégressif

Tous les renseignements:

Site: www.therapeutesbarral.fr/activite_collective/pilates

Tél: 06 81 46 70 64

Le Lieu

Espace BARRAL - Salle Forum
7, rue des Fabriques - 26150 DIE