

## Ophélie

### **Coach diplômée d'état et certifiée en Pilates, quel est selon toi l'intérêt du Pilates ? Et à qui s'adresse-t-il ?**

Le Pilates nous sert dans notre quotidien, sportif ou non sportif, dynamique ou sédentaire. Il améliore votre posture, vous recentre sur vous-même, vous reconnecte à votre corps. Il s'agit d'une gym douce qui permet le renforcement musculaire de votre centre, principalement, mais de votre corps dans sa globalité, tout en douceur, sans impact. Cela permet de soulager les problèmes de dos, de se maintenir en forme, et de passer un bon moment ;)

Le Pilates est une discipline qui s'adresse à tous. Il n'y a pas d'âge pour commencer, seule la patience et la régularité permettent de progresser.

Quelque soit votre corps, avec ses petits et ses gros bobos, le Pilates s'adapte à vous.

Même si parfois cette discipline semble stricte, le mouvement est fonction de vous : vos amplitudes, vos ressentis, vos alignements. On ne force rien, on s'écoute.

### **Que peux-tu nous dire de plus sur tes cours ?**

Je m'efforce de proposer des cours multi niveaux et adaptés à chacun en fonction de sa forme du jour. Je veille à accompagner les élèves tout au long de l'année, c'est pour cela que je les encourage à être réguliers. La régularité permet la progression et c'est très stimulant et gratifiant pour chacun de constater une évolution positive. Je ne force personne à quoi que ce soit, je préfère que les élèves soient concentrés sur eux-mêmes et à l'écoute de leur corps.

Le tout dans une bonne ambiance évidemment :) on échange beaucoup, sur les ressentis de chacun, sur les appréhensions, sur les compréhensions de tous.

Tout le monde est le bienvenu !