

Stage « Découverte » 1h30

28 juin 2015

Sophrologie Pilates

Accueil : Pourquoi ce rapprochement ?

La sophrologie est un **soin** en vue de renforcer ou développer ce qui est porteur pour l'être : **son bien être physique, sa stabilité émotionnelle et son calme mental**. Une démarche en direction d'un **équilibre**, d'une harmonie corps – esprit.

Elle s'inscrit par nature dans une dynamique de **complémentarité** avec notamment des professionnels de la **santé**, du **sport**.

En mobilisant la **respiration**, elle s'adresse aux structures profondes de chacun, à son **monde cellulaire** pour soutenir ou permettre le déploiement du meilleur de ses **capacités**.

La **méthode Pilates** propose un travail de renforcement des chaînes musculaires profondes, mobilise une partie des structures internes, les tissus musculaires, dans une recherche d'équilibre entre force et souplesse.

Mêler les deux entraînements permet au cours d'une même séance de :

- préparer son corps, mieux le percevoir, favoriser le relâchement des tensions
- travailler ses respirations
- renforcer ses capacités de concentration
- travailler sur ses chaînes musculaires dans une dimension consciente du mouvement, participant ainsi à un déploiement harmonieux de ses capacités physiques

