

Qu'est ce que la méthode Pilates :

- La concentration pour des sensations du plus profond du corps vers la surface,
- La stabilité fondamentale du centre du corps,
- Des mouvements minimes, précis et fluides avec un effort maximal pour éviter d'interminables séries répétitives,
- Un entraînement en conscience, le corps et l'esprit, pour rendre les mouvements plus puissants.

Les résultats de la **méthode Pilates** : tous les muscles sont sollicités pour acquérir force, souplesse, tonus, posture, équilibre, circulation et forme corporelle.

Pilates est une technique et ne remplace pas d'autres types d'exercices mais vous permet de faire des adaptations subtiles à vos activités physiques, sportives ou quotidienne. La comparaison n'a donc pas lieu d'être.

Joseph Hebertus PILATES

Un homme et un mentor. Il est né près de Düsseldorf en Allemagne en 1880. Sa détermination à se maintenir en bonne forme physique lui est venue de sa santé qui était très fragile.

Il débuta durant la première guerre mondiale en inventant des équipements de fitness à partir des ressorts de lits. Il les fixait au mur pour que les blessés aient pu bouger et faire des exercices.

En 1926, **Joseph Pilates** s'installa aux USA. Peu de temps après, il démarra son premier studio d'exercices à **New York**.

Depuis la renommée de la méthode Pilates n'a cessé de grandir.

