



### **Le Pilates,**

C'est une méthode qui vise à développer le corps de façon harmonieuse, à rectifier les mauvaises postures. Les exercices sont basés sur plusieurs principes : la respiration, la concentration, le contrôle, le centrage du corps et d'autres afin de renforcer les muscles profonds du dos et abdominaux. C'est une gym douce.

**Le yoga Ashtanga,** est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (asanas) des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation ainsi que de la relaxation. C'est un yoga plutôt dynamique.



**La marche nordique** est une activité de pleine nature qui se pratique de façon ludique et intensive à l'aide de bâtons. Plus dynamique que la marche, le corps est propulsé à l'aide des bâtons avec un mouvement de bras spécifiques. Nous travaillons 80% des muscles du corps.

