



STOTT PILATES



PILATES, Stott Pilates

PILATES MERCREDI 18h15 ERMITAGE avec Isabelle Parra certifiée STOTT PILATES.

Pilates : Entretien, rééduquer et développer le corps. Travail dans une approche globale du corps comprenant plus de 500 exercices à effectuer dans un ordre bien précis et **basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité.**

Stott Pilates : version modernisée de la technique.

La colonne vertébrale neutre est la principale différence entre Stott Pilates et traditionnelle. La méthode originale a utilisé une colonne gravée dans toutes les positions de l'exercice. Imprinted signifie que l'arrière se trouve dans une position à plat.

Colonne vertébrale neutre est la petite courbure naturelle de la partie inférieure de la colonne vertébrale. Dans Stott, cet alignement est utilisé aussi longtemps qu'un pied est sur le sol. Lorsque les deux jambes sont dans l'air, la position imprimée est utilisée.

Histoire de Moira Stott
ballerine principale du Ballet de la ville de Toronto. Une blessure au cou l'a incitée à étudier le Pilates plus profondément. Elle découvre bientôt que la méthode Pilates d'origine, bien que très efficace, n'était pas conforme aux principes modernes de l'alignement postural. Elle développe alors une version modernisée de la technique. Son studio de Toronto a ouvert en 1988.

Votre Club **SPORT SANTE**
RUEIL GYM ATTITUDE

www.rueilgymattitude.com
rueilgymattitude@gmail.com