

Programme Pulse

Pensé pour remettre le corps en mouvement de façon consciente, stable et dynamique.
Ce programme vous invite à travers une pratique régulière du Pilates, à retrouver force, posture et fluidité, tout en travaillant la mobilité et l'ancrage. Chaque journée devient un terrain d'exploration physique pour tonifier en profondeur, relâcher les tensions et réveiller l'énergie vitale. Accessible à tous dans un cadre structurant pour renforcer ses bases, affiner ses sensations corporelles et retrouver une vitalité stable et durable.

Bienfaits

Recentrage physique et mental
Conscience corporelle et coordination
Amélioration de la posture et de la stabilité
Déblocage des tensions et des zones raides
Augmentation de la mobilité et de la fluidité
Renforcement musculaire profond et équilibré

Activités

- 3 séances de pilates par jours
 - Pilates mat
 - Mobilité
 - Stretching
- Séance de yoga matin et soir

Soins

- Parcours d'hydrothérapie
- Massage aux pierres chaudes
- Soins du visage & massage crânien

