

## Méthode pilates PDF

Dufour, Anne; Riveccio, Patricia



*Ceci est juste un extrait du livre de Méthode pilates. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Dufour, Anne; Riveccio, Patricia

ISBN-10: 9782012385511

Langue: Français

Taille du fichier: 2012 KB

## **LA DESCRIPTION**

Equilibre, tonus & force intérieure...Les points clés : Globale, la méthode Pilates repose sur la maîtrise de la respiration. Elle favorise la concentration, la prise de conscience de son corps et sollicite les muscles profonds. Les bienfaits : Complète, sa pratique régulière renforce l'équilibre corporel et limite les tensions musculaires tout en apportant des propriétés préventives et curatives. Séances d'exercices : Des exercices fondamentaux détaillés et illustrés pour sculpter votre silhouette, vous assouplir, gagner en tonicité et vous relaxer.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Zéro budget pour la pratique du Pilates ? Trouvez des exercices gratuits de la méthode Pilates pour tonifier votre corps et muscler vos abdominaux.

Méthode Pilates - guide de pratique gym chez soi Methode Pilate est un remède pour les personnes ayant subi un traumatisme physique ou mal de dos, le Pilates peut ...

Exercice de Pilates pour débutant : suivez une séance de pilates en ligne. Retrouvez les postures clés et les mouvements efficaces d'une séance de pilates au top !

## MÉTHODE PILATES

[Lire la suite...](#)