**Méthode PILATES**

La méthode **PILATES** est un programme d’entraînement orienté vers les principes clés d’alignement postural et la façon dont les systèmes musculaires, osseux et nerveux travaillent ensembles pour rééduquer les habitudes de mouvement.

La méthode PILATES opère à de nombreux niveaux et d’une manière radicalement différente de celle des autres formes d’exercices en apprenant à trouver et à consolider les muscles posturaux profonds.

**PRINCIPES DE DE BASES** :

**Concentration, Centrage, Contrôle,**

**Fluidité, Isolation, Précision,**

**Respiration, Régularité.**

La pratique aide à instaurer des priorités, à rééquilibrer les zones faibles du corps afin d’éviter le phénomène de surcompensation.

On apprend à ne plus gaspiller son énergie en tension inutiles, ni en mouvement inefficaces. Les exercices sont effectués sur tapis avec ou sans accessoires et visent à renforcer le corps dans sa globalité et de façon harmonieuse.

|  |
| --- |
|  |
| * **Rééquilibrage postural,** * **Prévention lombalgies et T.M.S,** * **Récupération, respiration,** * **Meilleure gestion de la relation aux autres,** * **Meilleure gestion du stress,** * **Gain de confiance en soi,** * **Améliorations significatives des sensations de bien-être mental et physique.** |

**Un Corps et un Esprit équilibré…**

**à la fois fort et souple.**

**GYROKINESIS®** is a registered trademark of **GYROTONIC®** Sales Corp and is used with their permission.

**Méthode GYROKINESIS®**

La méthode **GYROKINESIS®** s’inspire de plusieurs disciplines et fait travailler les muscles et les articulations tout en douceur mais de manière profonde et méthodique.

Elle peut se pratiquer autant à titre d’entrainement, de prévention que de réhabilitation physique.

On ne maintient pas les postures, elles sont doucement et harmonieusement liées dans un enchainement en mouvement permanent. On réapprend à respirer, on élimine les tensions, les muscles et les articulations sont dénoués, étirés et renforcés.

**On cherche l’amélioration de la**

**posture et du geste,**

**l’harmonie du corps et de l’esprit.**

Les exercices permettent de travailler tout le corps à travers les mouvements naturels et ondulatoires de la colonne vertébrale.

Revitalisation de l’énergie, stimulation du système nerveux, on bouge avec plus d’aisance et d’agilité on se sent plus relaxé et plus ancré dans chaque mouvement de la vie quotidienne, à la maison au travail ou dans la pratique de toute activité physique.

Marie- France DESROCHES

*Intervenante Harmonie gestes & postures :*

* *j’ai grandi dans un univers d’entrepreneurs et mon parcours a suivi des métiers de passion.*
* *20 ans d’expérience dans des services commerciaux en France et à l’international, responsable RSE et DD.*
* *Brevet d’Etat E.G.D.A : Expression Gymnique &Disciplines Associées. 1er et 2ème Degré.*
* *Master en management et stratégie d’entreprises.*

*La gestion du stress, les décompressions physiques et psychiques, « la brûlure interne » de ceux qui se consument dans l’obsession de la performance, sont autant d’expériences qui m’ont conduite à être attentive au langage du corps et aux principes de santé et de qualité de vie au travail.*

*Formée aux méthodes* ***G*YROKINESIS®** et **PILATES** *j’interviens dans le cadre de programmes « Entreprises en Santé ».*

**GYROKINESIS®** is a registered trademark of **GYROTONIC®** Sales Corp and is used with their permission

|  |
| --- |
| Offre de Service  **ACCOMPAGNEMENT DES COLLABORATEURS**  **Salariés- Cadres- Dirigeants**  **SANTE ET BIEN-ETRE**  **Motivation, efficacité opérationnelle,**  **Performance globale.**   * Cours hebdomadaires. * Ateliers mensuels : interventions en journée ou demi- journée. * Cours particuliers : spécifiques. * Devis et Convention sur demande.   *Les mouvements et techniques corporelles permettent de développer le potentiel et les compétences en respectant le rythme de chacun. Domaine professionnel, sportif, privé.* |
| |  | | --- | | Marie- France DESROCHES  HARMONIE GESTES & POSTURES | | LA CURE  26150 SOLAURE EN DIOIS  06 89 93 73 68  [marie.desroches26150@gmail.com](mailto:marie.desroches26150@gmail.com)  **SIRET : 822 860 037 00016 – APE 8551Z** | |

**OFFRE ENTREPRISE**

**2016-2017**

**Une approche globale d’éducation posturale…**

**Une combinaison efficace de méthodes et d’outils.**

**Santé et bien-être**

**des salariés…**