

# Ecole de Cirque PITRERIES

## Patricia PEUGNIEZ

AGREMENT DE LE FEDERATION FRANCAISE DES ECOLES DE CIRQUE N° 83178  
AGREMENT D.D.J.S. 83-JEP-04122-35



L'école de cirque PITRERIES vous propose des

## Cours de PILATES



Dés le mois de septembre 2009 et tous les samedis de 10h à 11h et de 11h10 à 12h10  
à l'école de cirque PITRERIES.

Le bien être est l'objectif de chacun et il passe obligatoirement par une bonne santé.  
Je me propose d'accompagner les personnes de tout niveau et tout âge, désirant améliorer leur condition physique en les guidant dans l'apprentissage de la méthode « **Pilates** » qui consiste en :

- corriger et **améliorer la posture** en raffermissant et en **tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos** pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps.
- développer la **souplesse et allonger la colonne vertébrale**
- détendre les groupes musculaires raides (nuques, épaules, dos), tonifier les groupes musculaires relâchés (abdominaux, fessiers) afin **d'équilibrer la musculature et de se débarrasser des tensions**
- **éliminer le stress** grâce à une **technique de respiration** qui procure une sensation de bien-être énergisante à chaque séance
- développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin **d'optimiser l'efficacité de ses mouvements**
- améliorer sa **coordination**
- **prévenir les blessures** causées par une mauvaise posture.

Le tout sur des mouvements lents et contrôlés, une musique douce favorisant la concentration à la recherche d'une connaissance et d'une maîtrise plus approfondie de son corps.

Cours proposés par Magali Teisseire  
Diplômée d'Etat des Métiers de la Forme  
Formation « mieux vieillir » à la DDJS du Var  
Conventions Pilates à Antibes

**Pour les inscriptions contactez moi au :**

**06 07 51 75 09**

**Magali**