



« RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Pilates

PROF : Christine Duquesnes

DESCRIPTION DE L'ATELIER

C'est une pratique corporelle qui permet de redessiner la silhouette et tonifier le corps en douceur. Il améliore la posture et réduit les tensions musculaires en favorisant la souplesse et la coordination. La fluidité, le centrage, la concentration et le souffle sont les fondamentaux du pilates.

PRÉSENTATION DU PROF

Je suis enseignante en éducation physique de base. J'ai élargi mes domaines de compétences dans des formations en d'enseignante en danse, en pilates et en yoga.

En croisant le meilleur de mes connaissances, j'ai à cœur de proposer des pratiques variées axées sur le bien-être et la bienveillance.