

Sublimer les exercices de la Méthode Pilates

avec [José Manuel Rodriguez](#) de Personal and Pilates

Dimanche 7 juin 2026 de 10 h à 17 h

Tarif: 200 € pour une journée ou 350 € les deux jours

Tu n'as pas besoin qu'on t'explique encore une fois le Hundred ou le Roll Up. À certains moments, ce qui est VRAIMENT INTÉRESSANT, c'est d'apprendre de nouvelles et différentes manières, d'accéder à chaque exercice, car chaque corps est différent et nous devons avoir le plus d'outils possible.

Sublimer un exercice, c'est justement cela : créer tous les chemins possibles pour que chaque corps puisse y accéder. Et dans ce séminaire, nous construirons ces chemins avec différents outils.

- Nous utiliserons de petits exercices, des techniques de respiration et des micromouvements qui amélioreront visiblement la mécanique et la proprioception de l'exercice final.
- Nous étudierons les forces et les leviers afin de pouvoir analyser les exercices.
- Nous décomposerons les exercices en petites parties, selon leurs différentes phases de mouvement, pour ensuite les réunir à nouveau.
- Nous créerons des progressions efficaces qui permettront au corps d'intégrer les schémas de mouvement, de gagner la force et la mobilité nécessaires.

Vous pourrez constater les résultats au moment de l'application, et vous découvrirez une manière très différente de ressentir le Pilates, et donc de le transmettre.