

BENJAMIN DEGENHARDT

DES FONDAMENTAUX AUX
PROGRESSIONS

— EXPLORER LA LOGIQUE DU PILATES



SAMEDI 13/02/27 DE 13 H À 19H30
DIMANCHE 14/02/2027 DE 10H TO 17H

Jour 1 — « Activations »

Une pratique de Pilates ne se termine jamais vraiment... mais où commence-t-elle ?

Cet atelier se concentre sur les concepts fondamentaux et les enchaînements d'exercices qui sont toujours aussi pertinents aujourd'hui qu'ils l'étaient il y a 100 ans.

L'objectif est de redécouvrir la pratique comme si nous la vivions pour la toute première fois, et d'explorer différentes façons de la transmettre à nos clients à partir d'une approche sécurisée, cohérente sur le plan somatique et parfaitement claire.

Session du matin : Pieds & Genoux — Construire la pratique depuis les fondations

Nous commencerons par les pieds et les genoux afin d'explorer les bases sur lesquelles tout le reste de la pratique peut se construire.

Session de l'après-midi : Stack & Shift — Organiser le corps dans le mouvement

Nous explorerons l'organisation du corps dans le mouvement, et la manière dont l'alignement, le transfert et la mobilité s'intègrent dans la pratique.

Jour 2 — « Progressions »

Qu'est-ce qui fait du Pilates une méthode ?

Une fois les activations et les fondamentaux établis, cet atelier s'intéresse aux enchaînements traditionnels et à la logique qui relie les exercices entre eux, ainsi qu'aux différents appareils, de manière systématique et cohérente.

L'objectif est de développer une pratique dans laquelle les exercices sont compris comme les prolongements les uns des autres et vécus comme faisant partie d'un ensemble plus vaste et connecté.

Session du matin : Reformer, Cadillac & Chair — Répertoire et construction des enchaînements

Nous explorerons le répertoire sur les différents appareils ainsi que la logique permettant de construire des séquences cohérentes et progressives.

Session de l'après-midi : Reformer, Cadillac & Chair — Suite & intégration

Poursuite du travail sur le répertoire et les enchaînements, suivie d'une pratique finale sur tapis et d'un temps d'échange et de discussion pour intégrer les notions abordées durant le week-end.