effica Zen
ateliers de bien-être au travail

PILATES



OBJECTIF

Équilibre et maintien

SANTÉ PHYSIQUE

La méthode Pilates est une gymnastique douce, qui permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Elle aide à renforcer les muscles trop faibles, à relâcher les tensions, et à améliorer la posture, la respiration et le bien-être au travail.

En pratique

EXPERT

Professeur de Pilates

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de sport avec des tapis / ou salle de réunion (prévoir 2 m^2 par personne)

FORMAT

atelier d'1h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence