



Martine Sarrasin

La solution pour une belle POSTURE!

Voilà ce que vous offre le Pilates:

Une rééducation posturale à la rescousse de bien des maux!

Qui n'a jamais entendu: «Reculer les épaules, rentre le ventre, tiens-toi droit!» Des mots qui sonnent comme de la musique à mes oreilles, mais sûrement pas pour mes 2 enfants, mais ça c'est une autre histoire...

Je suis Martine Sarrasin, propriétaire du Studio Être Pilates à Blainville.

Vous savez, une mauvaise posture est un sapeur d'énergie en plus d'accélérer le développement musculaire asymétrique, ce qui signifie que certains groupes de muscles sont constamment en surmenage pour maintenir le corps, tandis que d'autres deviennent considérablement affaiblis.

Le travail de bureau, les mouvements répétitifs, la vieillesse et même la pratique de vos sports préférés comme le golf, le tennis et la course encouragent ce développement musculaire asymétrique et inégal. Si votre propre colonne vertébrale est mal équilibrée, vos muscles doivent travailler plus fort pour garder votre corps en position verticale toute la journée, ce qui crée des tensions, des douleurs, des compensations et avec le temps des maux de cou, d'épaule, de dos, de hanches et de genoux, pour ne nommer que ceux-ci.

Il n'y a pas d'âge pour améliorer sa posture et pratiquer le Pilates. Le corps humain est fantastique; lorsqu'on lui donne de bons outils pour développer et atteindre un maximum de flexibilité, de force – surtout abdominale –, d'endurance et de mobilité, vous seriez surpris des changements.

Les bienfaits du Pilates, peu importe votre âge!

- **Développe** uniformément les muscles
- **Corrige** et améliore la posture
- **Tonifie** et raffermi les muscles
- **Améliore** la flexibilité et la mobilité
- **Procure** une respiration active, consciente et contrôlée
- **Élimine** le stress et augmente la vitalité
- **Soulage** les douleurs et les raideurs du dos
- **Réduit** la tension musculaire due aux mouvements répétitifs
- **Diminue** les effets de l'ostéoporose et les troubles articulaires

Le Pilates, une merveilleuse solution!

L'authenticité de cette méthode, c'est que la conscience posturale est exercée dans chaque mouvement, ce qui corrige les mauvaises postures. Les exercices pratiqués sur les appareils de la méthode Pilates encouragent le bon positionnement du corps et enlèvent les compensations, ce qui fait travailler de façon optimale en développant les muscles bilatéraux, ainsi que la flexibilité dans le même sens. Un bon entraînement Pilates n'a pas besoin d'être épuisant, mais efficace et il peut et va rééquilibrer votre corps au fil du temps. Ce qui permettra de mettre fin à cette infernale roue du «bobo – professionnel de la santé – pause bien-être – bobo... et ainsi de suite».

Avec la pratique régulière du Pilates intégré à des traitements professionnels, tels qu'ostéopathie, physiothérapie, chiropratique et autres, cela procure des résultats extraordinaires, pour l'avoir vu à maintes reprises à mon Studio de Pilates en collaboration avec notre ostéopathe Chantal Lafond et d'autres partenaires externes. La valeur ajoutée est que le corps ne retourne pas dans ses vieilles habitudes, puisque nous l'entraînons constamment avec des exercices Pilates à garder sa belle posture et bien sûr son bien-être!

Service exceptionnel

Nous travaillons très fort pour vous offrir un service personnalisé qui surpassera vos attentes, et c'est ce à quoi, mon équipe et moi, nous nous engageons.

Alors, si vous souffrez de maux de dos, d'épaule, de cou, de hanche, de genou, avez-vous pensé qu'il pouvait y avoir un lien direct avec votre posture... Bonne réflexion!



COURS DE PILATES SUR APPAREILS - OSTÉO - MASSO
699-a, boul. Curé-Labelle, Blainville J7C 2J5
studioetrepilates.com 450-818-2949