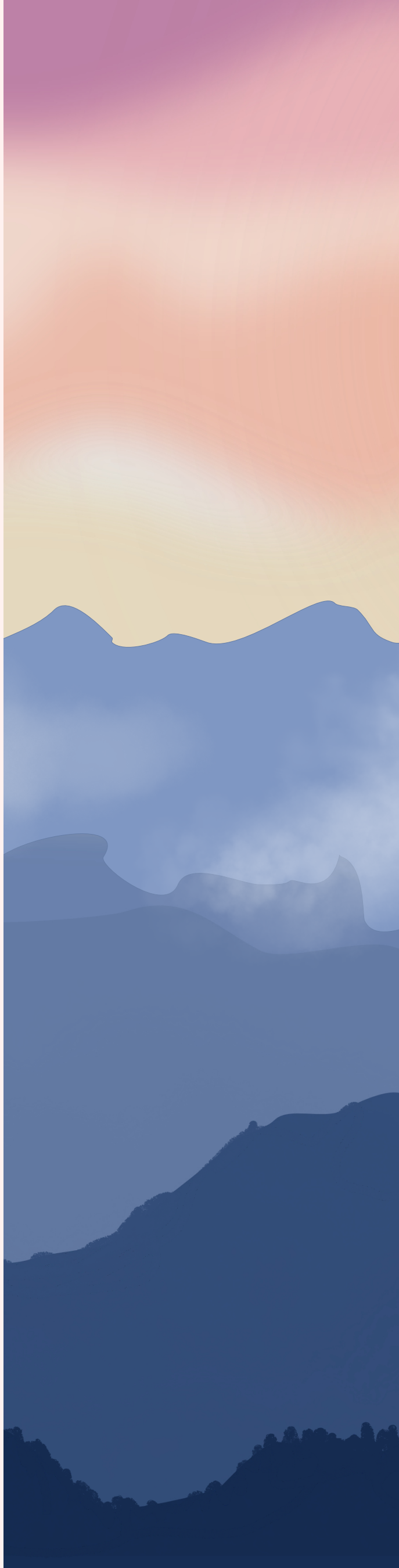


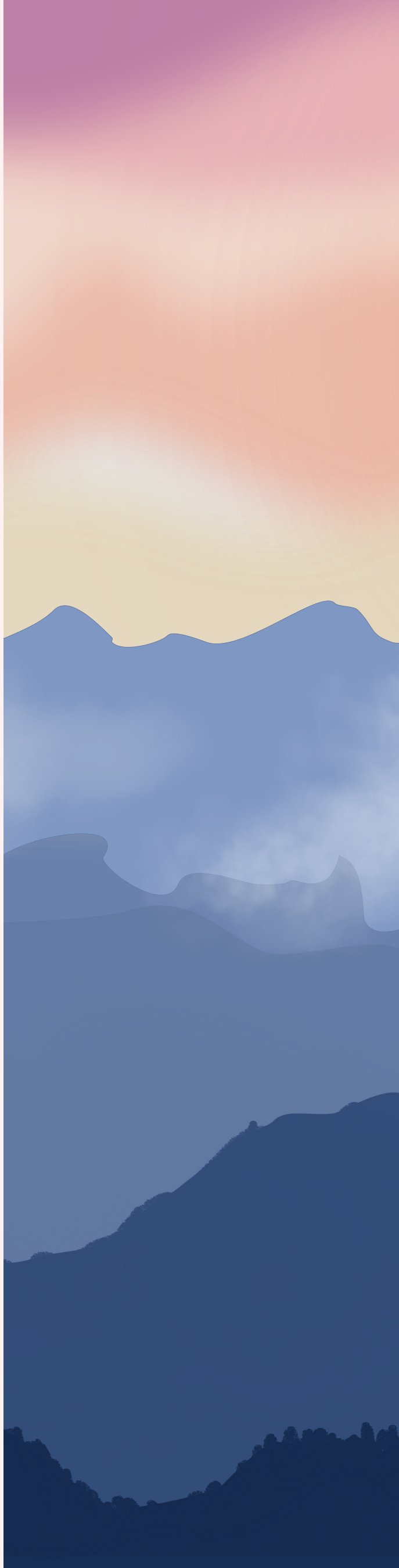


L'ATELIER PILATES

avec Céline

Durant l'été,
tous les samedi matin à 10h00,
viens partager
une séance de Pilates de 60 minutes
sur le Rooftop du
Kuklos à Leysin

Chaque séance est construite sur un
thème alpin. Le Pilates est un
complément de choix pour les pratiques
de randonnée, de vélo, ou encore de
méditation.



L'ATELIER PILATES

avec Céline

1. Respiration & Sommets

"Respirer aussi largement que l'horizon qui nous entoure."

2. Force des Sentiers

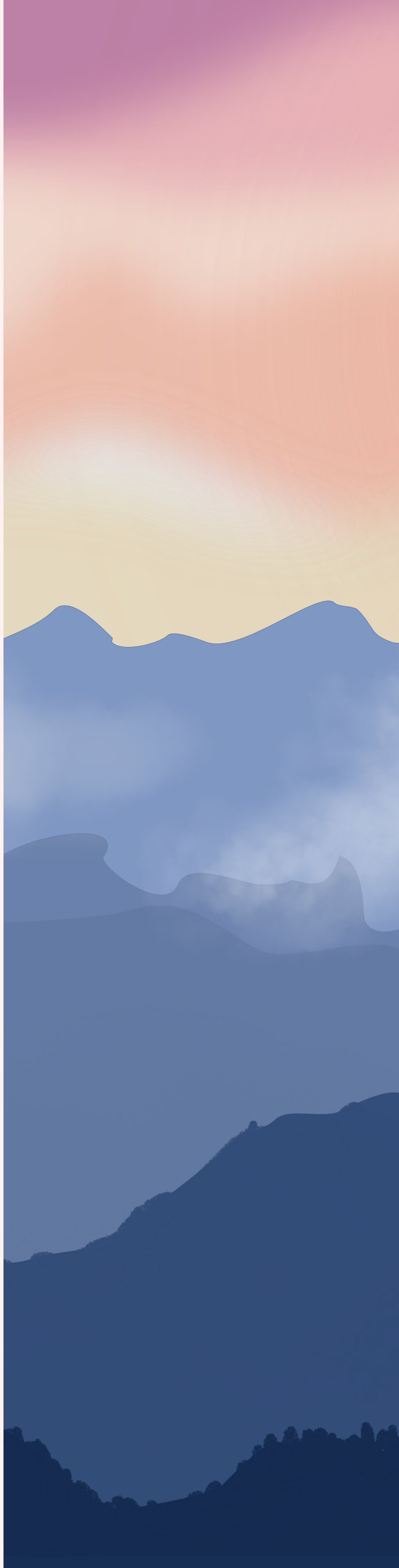
"Construire une force fonctionnelle pour évoluer avec aisance sur tous les terrains."

3. L'Équilibre des Crêtes

"Trouver son centre même lorsque le terrain change."

4. Flow Alpin : Énergie des Éléments

"Bouger en harmonie avec les rythmes de la nature."



L'ATELIER PILATES

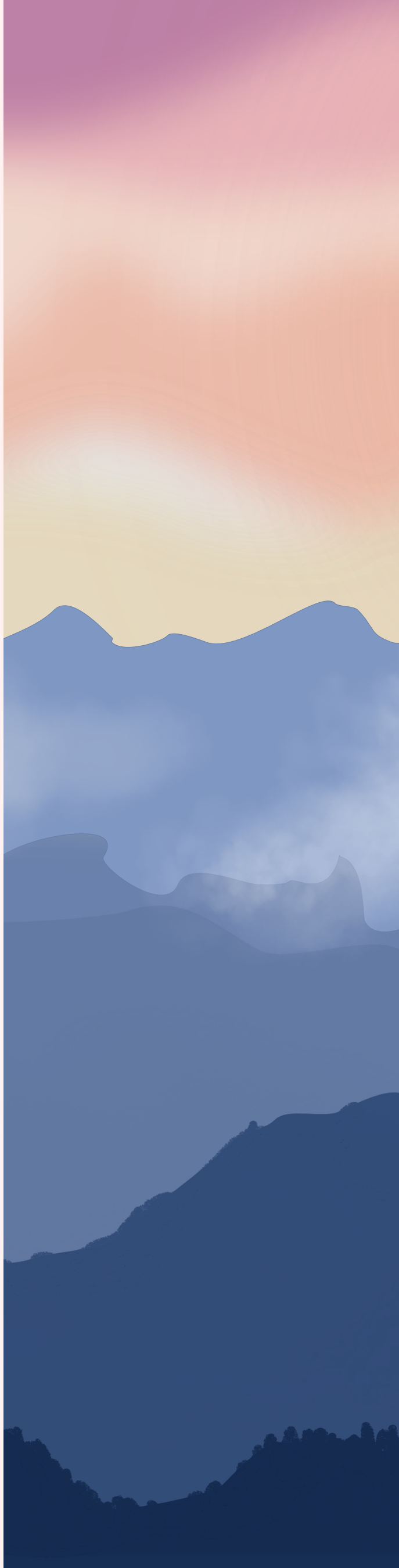
avec Céline

1. Respiration & Sommets

Fil conducteur de cette séance :
la qualité de la respiration en altitude.

- Travail sur la respiration latérale thoracique propre au Pilates.
- Exercices favorisant l'ouverture de la cage thoracique.
- Mobilité du haut du dos et des épaules.
- Séquences lentes et conscientes.
- Accent sur le calme, l'air pur et la connexion au paysage.

"Respirer aussi largement que l'horizon qui nous entoure."



L'ATELIER PILATES

avec Céline

2. Force des Sentiers

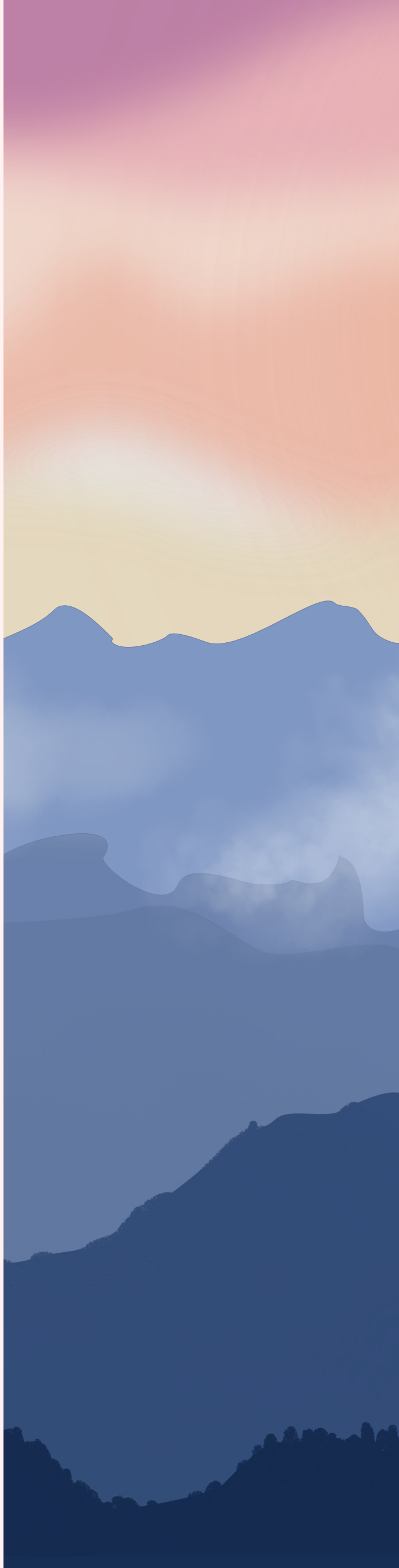
Fil conducteur de la séance :
s'inspirer de la randonnée en montagne.

- Renforcement des jambes et des fessiers.
- Travail de stabilité du bassin.
- Exercices d'équilibre et de proprioception.
- Mobilité des chevilles et des pieds.

Dynamique et énergisante.

- Idéale avant ou après une randonnée.

"Construire une force fonctionnelle pour évoluer avec aisance sur tous les terrains."



L'ATELIER PILATES

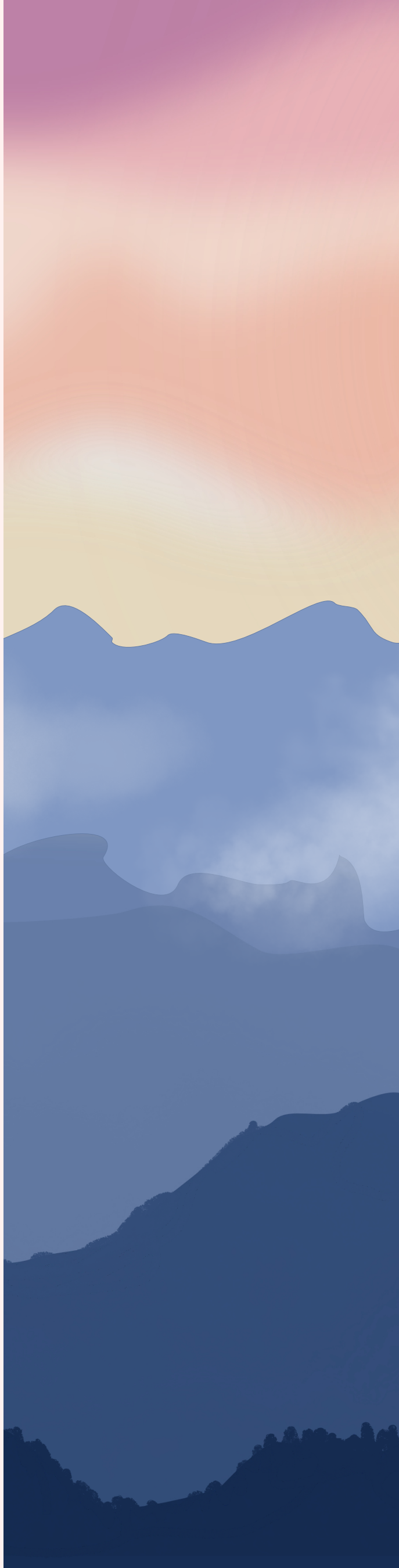
avec Céline

3. L'Équilibre des Crêtes

Fil conducteur de la séance :
stabilité physique et mentale.

- Exercices unilatéraux.
- Travail du centre ("powerhouse").
- Coordination et contrôle du mouvement.
- Séquences debout avec défis d'équilibre.
- Méditative mais engageante.
- Réflexion sur l'équilibre entre effort et relâchement.

"Trouver son centre même lorsque le terrain change."



L'ATELIER PILATES

avec Céline

4. Flow Alpin : Énergie des Éléments

Fil conducteur de la séance :
les éléments naturels de la montagne.

- Terre : ancrage et stabilité.
- Eau : fluidité de la colonne vertébrale.
- Air : respiration et expansion.
- Soleil : énergie, mobilité et vitalité.
- Séance fluide et créative.

"Bouger en harmonie avec les rythmes de la nature."

Tarifs:

1. Formule complète **Pilates + remontée mécanique + buffet Kuklos**
CHF 78.- par personne

2. Formule **Pilates + remontée mécanique + petit déjeuner**
CHF 58.- par personne

3. Formule **Pilates + remontée mécanique**
CHF 40.- par personne

N'oublie pas de prendre ton tapis et de la crème solaire

Les inscriptions se font par message
auprès de Céline