

STUDIO PILATES DES PIERRES DORÉES

L'équilibre du physique et du mental

Installée à Saint-Germain-Nuelles Livia a ouvert un studio de Pilates à son image : c'est un cocon dédié au bien-être, à la déco soignée, niché dans un cadre verdoyant et apaisant qui invite à prendre soin de soi.

Mais qu'est-ce que le Pilates ?

Livia enseigne la méthode originelle de Joseph Pilates, qui alterne l'utilisation d'appareils avec des passages au sol, ce qui est bien différent de ce que l'on entend habituellement en France quand on parle de cours de Pilates...

Cette pratique de remise en forme physique et mentale repose sur des exercices permettant de mieux connaître son corps et son anatomie. Cela permet d'acquérir des gestes et des postures qui seront ensuite intégrés dans la vie quotidienne.

Des bienfaits en profondeur

Pour Livia, le Pilates a été une découverte majeure. Cette sportive accomplie a pratiqué le handball pendant plusieurs années dans son pays d'origine, le Brésil. Pour se rééquilibrer, elle teste le Pilates en complément de ses autres pratiques sportives et est bluffée par les bienfaits qu'elle constate.

Des années plus tard, lorsqu'elle décide d'allier sa passion pour le sport à sa pratique professionnelle, l'ouverture d'un studio de Pilates a été une évidence.

« Cette pratique me fait tellement de bien que je veux la faire découvrir aux autres : la méthode Pilates est le juste équilibre entre force, souplesse et contrôle dans le mouvement »

Livia propose principalement des cours individuels dans son studio, offrant ainsi un véritable accompagnement personnalisé pour s'initier à la méthode et progresser dans sa pratique. Les cours sont adaptés aux spécificités de chacun (pathologies, douleurs, morphologie...).

Ce sont ceux qui pratiquent déjà qui en parlent le mieux :

Bruno, 54 ans : « Je fais une séance de Pilates par semaine avec Livia depuis novembre. Avec les années,



j'ai pris du poids et je ne faisais quasiment plus de sport. J'avais besoin de renforcement musculaire et de gagner en souplesse, mais je ne voulais pas me faire mal. Livia est très attentive au bon positionnement, aux bons gestes. J'ai gagné en tonicité, en maintien, j'ai moins mal au dos. Et j'essaie de plus en plus d'être conscient de ma position dans mes activités du quotidien, quand je bricole ou quand je me baisse. »

Vanessa, 40 ans : « Je pratique le Pilates depuis 15 ans, je devais aller sur Lyon pour trouver un studio Pilates. Avec Livia, j'ai pu trouver un studio dans l'ouest lyonnais, et en plus une approche différente de ce que je connaissais. Livia enseigne une méthode aux racines du Pilates, qui permet d'imprimer au corps des automatismes. Moi qui suis très sportive, et exigeante, je retrouve ce niveau d'exigence chez Livia, qui me permet d'aller toujours plus loin, notamment avec les appareils. Avec son énergie positive et ses excellentes connaissances anatomiques et physiologiques, elle a une approche de coach ! »

Cours individuels, ou en duo, du lundi au samedi. Des cours collectifs sur tapis sont également proposés par Livia.

Studio Pilates des Pierres Dorées

521 chemin de la Vavre
69210 Saint Germain Nuelles
T. 06 16 25 53 32
studiopilatesdespierresdorees@gmail.com
www.studiopilatesdespierresdorees.fr



STUDIO PILATES
DES PIERRES DORÉES