

COURS DE DISCIPLINES DOUCES À LA VALLÉE VILLAGE

lepetto
PARIS

YOGA (VINYASA)

Discipline animée par Alice Derville (formée par Gérard Arnaud – Fédération Française de Yoga) ou Hermine Prunier
www.alicedervilleyoga.fr · alice.derville@gmail.com / www.hermineprunier.com · hermineprunier@gmail.com

La pratique du Yoga vise l'harmonie physique et spirituelle dans la reconnexion à l'instant, au souffle et au mouvement. L'essentiel dans le Yoga n'est pas la performance mais la direction. Cette pratique s'adresse à tous pour être plus à l'écoute de soi et relever les défis du quotidien.



PILATES

Discipline animée par Séverine Instagram : @jesuisunecoach

Le Pilates vise à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève. Les exercices consistent à adopter des postures différentes qui sollicitent tour à tour tous les muscles du corps, dans un ordre établi. L'accent est notamment porté sur la zone centrale du corps pour faire travailler les abdominaux.

SMART BODIES

Discipline animée par Elodie Augier & Julie Magneville
www.smart-bodies.com · contact.smartbodies@gmail.com

Le Smart Bodies a été créé par Elodie Augier et Julie Magneville, deux chorégraphes, danseuses, enseignantes et coaches réputées dans différents pays pour leur savoir faire unique. Regroupant tout un champ de pratiques corporelles (yoga, Pilates, danse classique, danse moderne), la démarche du Smart Bodies oriente la perception vers le corps senti, vécu de l'intérieur, pleinement animé.

FIT'BALLET

Discipline animée par Octavie Escure
www.fit-ballet.com
octavie@synopsis-danse.fr

Le Fit'Ballet crée le lien entre le Fitness et la danse classique en offrant une pratique alliant des mouvements de renforcement de Fitness avec la gestuelle gracieuse du Ballet. C'est une méthode originale d'exercices autant rapides et cardiaques que doux et profonds inspirés par le ballet, la barre au sol, le yoga, le Pilates et la propre expérience de sa créatrice. C'est une façon fabuleuse et fun d'être fit, musclé, délié tout en travaillant en longueur et avec grâce. On brûle les calories en renforçant le mental et le physique.

BARRE AU SOL

Discipline animée par Mitcha Mitchiko ou Myriam Kamionka
www.acorpsavecsoi.com · keepcalmwithmitcha@gmail.com

La barre au sol est un travail en profondeur des muscles posturaux, accompagné d'étirement et d'assouplissement à partir d'un corps gainé. Cette pratique vous permet de libérer vos tensions musculaires, de travailler un placement corporel optimum pour assouplir votre gestuelle avec grâce.

STRETCHING POSTURAL®

Discipline animée par Isabelle Renouf
www.isamstretching.com · isam.postural@gmail.com

Formée à la danse classique, Isabelle Renouf s'est ensuite tournée vers les métiers de la forme, et découvre le Stretching Postural® pendant sa formation d'éducateur sportif. Le Stretching Postural®, destiné dans un premier temps à la récupération des sportifs de haut niveau, s'adresse maintenant à tous dans le but de renforcer les muscles profonds du dos par l'action d'auto-étirements et de respirations spécifiques, et d'établir une harmonie corps-esprit. Détente et bien-être sont les effets immédiatement ressentis après la première séance, pour un retour à la quiétude morale et corporelle.

