

Inscription avant
le 7 novembre
2 séances
gratuites*



Caroline Chollet Rutz,
Coach de vie et Coach bien-être
- Pilates et Pleine conscience -

vous propose **tous les vendredis chez Doréssens,**
650 route de Montluzin à Chasselay
- 8h15 à 9h15 méditation pleine conscience
- 9h30 à 10h30 Pilates

contact et réservations : caroline@reinspirez.com
www.reinspirez.com - [facebook/reinspirez](https://facebook.com/reinspirez) - 0615187728



* Valable sur 2 séances en méditation ou pilates un engagement minimum 10 séances



A partir du 07/11/19

Tarifs

**Méditation Pleine
Conscience
&
Pilates**

Tarif :

17 € la séance

150 € les 10 séances

275 € les 20 séances

360 € les 30 séances

Qu'est ce que la pleine conscience ?

La méditation de pleine conscience ou mindfulness consiste à se focaliser sur l'instant présent et seulement l'instant présent, sur ses sensations internes et ses perceptions corporelles. Elle ne demande donc pas d'essayer de faire le vide dans son esprit mais plutôt d'essayer de laisser passer les pensées, les sensations, les sentiments, sans s'y attarder.

Cette discipline a des conséquences positives sur la santé notamment la réduction du stress, la diminution des douleurs, l'amélioration de sa qualité de vie voire même de sa santé.

Les neuroscientifiques s'intéressent de près à cette forme de méditation, qui a un réel impact sur le fonctionnement du cerveau et développe sa plasticité.

Qu'est ce que le Pilates ?

Caroline propose sous sa marque Réinspirez, des cours de Pilates adapté, une vision modifiée de la méthode originelle de Joseph Pilates qui ajuste tous les mouvements traditionnels pour mobiliser et renforcer le corps de manière ajustée à chacun et en relâchant toutes les tensions.

Une pratique qui permet de reprendre conscience de son corps, de se remuscler en profondeur, de réactiver les muscles stabilisateurs du corps que notre mode de vie ne ménage pas en étant trop souvent assis.

Travail du centre (muscle transverse et périnée), travail de mobilité notamment au niveau du dos, travail sur la posture générale pour retrouver confort et sérénité dans toutes vos activités au quotidien.