Le Pilates

Le **Pilates** est une méthode douce de renforcement musculaire inventée par **Joseph Pilates** au début du XXe siècle. Cette discipline vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre, tout en favorisant une meilleure conscience corporelle.

Basé sur des mouvements lents, contrôlés et souvent accompagnés d'une respiration spécifique, le Pilates sollicite principalement les muscles du centre du corps (abdominaux, dos, bassin), appelés aussi "ceinture centrale". La méthode repose sur six principes fondamentaux : la concentration, le contrôle, le centrage, la fluidité, la précision et la respiration.

Les bienfaits du Pilates

Le Pilates convient à tous, quels que soient l'âge ou le niveau de forme physique. Voici quelques-uns de ses nombreux bienfaits :

- Amélioration de la posture et réduction des douleurs dorsales
- Renforcement musculaire en profondeur sans prise de masse
- Gain de souplesse et amélioration de la mobilité articulaire
- Meilleure gestion du stress grâce à la respiration et la concentration
- Prévention des blessures en équilibrant les forces du corps
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Il est possible de pratiquer le Pilates le mercredi soir à Prilly.

Le Qi Gong, une pratique douce et énergétique

Le **Qi Gong** est une pratique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents**,** respiration contrôlée et concentration mentale. Son objectif est de faire circuler l'énergie vitale, le **"Qi"**, dans tout le corps, afin de renforcer la santé, apaiser l'esprit et améliorer la souplesse.

Accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, le Qi Gong aide à réduire le stress**,** renforcer l'équilibre, et prévenir les tensions du quotidien.

L'Association familiale de Prilly et Jouxtens propose des cours de Qi Gong depuis plusieurs années**,** tous les lundis matins à Prilly et Jouxtens.