LES 5 FONDAMENTAUX – La Préparation :

1. Jambes largeur de votre bassin
2. Plancher Pelvien « contrôlé »
3. Cage thoracique « Abaissée »
4. Scapulaires « Omoplates » tirées vers le bas
5. Nuque Alignée.

LES 7 CLES :

1. La Respiration
2. Le Centre d’Energie/Dynamique (Muscle transverse)
3. La Concentration
4. La Coordination
5. L’Equilibre
6. La Fluidité
7. La Précision

Les 5 & 7 : A utiliser lors de chaque séance.

Excellent cours de Pilates ! Merci.

Eli ☺