



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



Tarifs Méditation Pleine Conscience & Pilates

Cours à l'unité : 20 €

Carte de 10 cours ramenant le cours à 17,5 €

175 € TTC - valable 3 mois entre sept 2020 et juin 2021 à partir de la date d'achat sans report possible

Abonnement annuel pour 1 cours par semaine ramenant le cours à 15 €

ou pour 2 cours par semaine ramenant le cours à 13 €

valable entre septembre 2020 et juin 2021

60 € par mois soit 15 € le cours pour 40 cours prévus sur 44 vendredis soit 600 € sur 10 mois payable à l'année en 3 fois ou 105 € par mois soit 13 € le cours pour 80 cours prévus sur 44 vendredis soit 1050 € sur 10 mois payable à l'année en 5 fois

10% de réduction pour les anciens élèves

et abonnement annuel souscrit avant le 06/09/2020

10% pour toute personne parrainée ou s'inscrivant à 2 sur les abonnements annuels



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 neuro-scientifiques 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 adaptés, 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.