

Newsletter



MAI 2025

RÉVOLUTIONNEZ VOTRE PRATIQUE AVEC LE PILATES BALLON



POUR CE DERNIER MOIS DE NOTRE VOYAGE BIEN-ÊTRE, DÉCOUVRONS LE **PILATES BALLON**, UNE MÉTHODE **UNIQUE** QUI INTENSIFIE VOS EXERCICES TOUT EN RESTANT DOUCE POUR LE CORPS.

ALLIEZ INTENSITÉ ET DOUCEUR AVEC LE PILATES BALLON



www.studio-pilates-et-yoga.fr

LES BIENFAITS DU PILATES BALLON

- **RENFORCE** LES MUSCLES PROFONDS : LE BALLON AJOUTE UN CHALLENGE D'ÉQUILIBRE.
- **PROTÈGE** VOS ARTICULATIONS : GRÂCE AU SOUTIEN OFFERT PAR LE BALLON.
- **AUGMENTE** LA SOUPLESSE : PAR DES ÉTIREMENTS DOUX ET CONTRÔLÉS.
- **AMÉLIORE** LA POSTURE : EN ENGAGEANT LES MUSCLES STABILISATEURS.



Un exercice à essayer

Squat avec Ballon :

- Placez le ballon entre votre dos et un mur.
- Descendez lentement en squat, en gardant le dos droit et le ballon en soutien.
- Remontez lentement.

Répétez 10 fois.

Cet exercice travaille vos jambes, fessiers et abdominaux.



Explorez votre potentiel

Ajoutez le **Pilates Ballon** à votre routine pour un entraînement ludique et efficace.

Merci de m'avoir accompagné tout au long de ces newsletters.

Je reste à votre disposition pour continuer à vous guider sur le chemin du bien-être.

À bientôt,

Prenez soin de vous,
Issihaka

Témoignage inspirant

"Le Pilates Ballon m'a permis de progresser rapidement. J'adore la combinaison de douceur et d'efficacité !"
— Laura, adepte depuis 3 mois.



RÉSEAUX SOCIAUX

