



(Ludi Pilates)

FEEL GOOD AT HOME

ESCAPADE VIRTUELLE

2 jours avec Lugdivine Meytre

VENDREDI 6 AU DIMANCHE 8
JANVIER 2023





ESCAPADE AT HOME

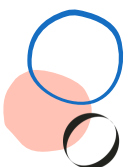
PILATES & CONSEILS BIEN ETRE

**DU VENDREDI 6 AU
DIMANCHE 8 JANVIER 2023**

Avec ce week-end digital, mon objectif est de faire du bien à votre corps, et à votre esprit, en vous donnant envie de bouger tous les jours avec plaisir, pour que ces habitudes deviennent ensuite durables.

Ce week-end est fait pour vous si vous souhaitez :

- améliorer votre pratique de Pilates pour en faire une alliée santé au quotidien.
- prendre de bonnes habitudes sportives le matin ou le soir et y ajouter des rituels énergétiques Feel Good
- apprendre à être plus présente à ce que vous faites, sur votre tapis mais aussi dans votre vie.
- adopter des conseils diététiques de bon sens en lien avec les saisons, issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec Typhaine Lerichomme, acupuncteur et prof de Yoga
- se détendre et lâcher la pression pour réduire son stress grâce à une séance de sophrologie donnée par Aurélia Brand Deligne.





ESCAPADE VIRTUELLE

PILATES & CONSEILS BIEN-ETRE

**DU VENDREDI 6 AU
DIMANCHE 8 JANVIER 2023**

Cette méthode, je me l'applique à moi-même depuis quelques années grâce à mon expérience d'ancienne sportive de haut niveau, à mes différentes formations en Pilates, Anatomie et Yoga NIDRA et à mes nombreuses lectures sur le sujet. A travers les escapades de Pilates que j'organise en France et à l'étranger depuis 4 ans où j'ai accompagné des dizaines et des dizaines de femmes, j'ai observé de véritables changements s'opérer qu'ils soient d'ordre physiques, posturaux ou émotionnels..

Je suis convaincue de pouvoir vous transmettre cette énergie lors de cette escapade digitale de 3 jours en ligne durant lesquels nous nous retrouverons à 5 reprises. Deux invitées remarquables seront également à nos côtés pour nous transmettre leurs conseils santé et bien-être pour nous sentir en pleine forme

Votre santé est unique alors traitez là de cette façon !



S'INSCRIRE ICI



PROGRAMME

Masterclasses
de
Pilates (and more)

1er jour - vendredi 06/01

18.30-20.00 : *PILATES RELEASE*

2ème jour - samedi 07/01

09.00-10.30 : *WAKE UP PILATES & RITUELS*

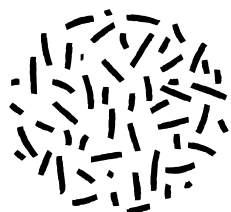
18.30-20.00 : *CONSEILS SANTÉ MÉDECINE CHINOISE
(DIÉTOTHÉRAPIE) & PILATES FLOW*

3ème jour - dimanche 08/01

09.00-10.30 : *PILATES SHAKE ENERGIE*

18.30-20.00 : *ATELIER SOPHROLOGIE & MOUVEMENT*

DECouvrez LE PROGRAMME EN DETAIL





Vendredi 06/01

18.20-20.00 - "PILATES RELEASE"

01

Thème : Relâcher les tensions de la semaine, être présente dans son corps, dans son esprit et dans sa respiration

- Introduction : présentation du programme du week-end
- Pratiquer une technique de respiration relaxante
- Revenir à la source du Pilates avec une séance douce : être à l'écoute de sa respiration, au cœur du mouvement et pratiquer avec fluidité. Quand le corps est détendu, il bouge naturellement, avec une économie d'efforts, au service de la douceur
- Temps d'échange Questions/Réponses

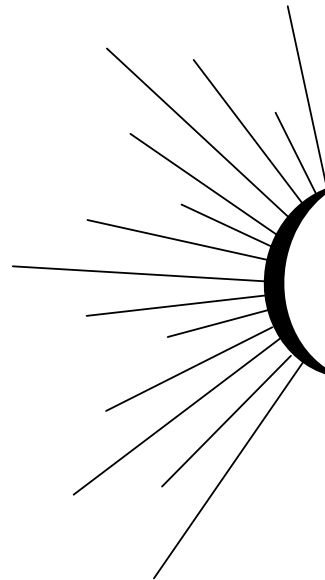
Samedi 07/01

02

09.00-10.30 – "WAKE UP PILATES & RITUELS"

Thème : Se centrer

- Retours sur le rituel du matin off-line (brossage à sec, automassages etc)
- 4 clés pour ancrer une pratique matinale personnelle sur le long terme et se sentir vivante
- Pilates Wake Up : prévoir une petite serviette et des poids
- Temps d'échange : Questions/Réponses



**LE CORPS EST LE SEUL
ENDROIT OU NOUS HABITONS
TOUTE NOTRE VIE**

Samedi 07/01

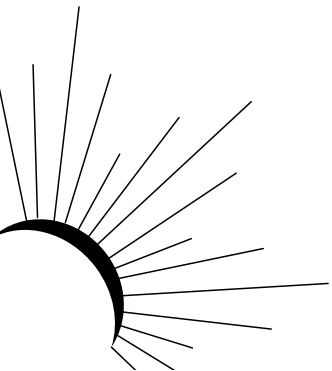
03

18.30-20.00 – "CONSEILS SANTÉ MÉDECINE CHINOISE
(DIÉTOTHÉRAPIE) & PILATES FLOW "

Thème : s'écouter

- Débuter par un Pilates FLOW (15')
- Continuer avec Typhaine, acupuncteur et professeur de Ashtanga, Vinyasa et Yin Yoga sur des conseils diététiques issus de la médecine traditionnelle chinoise : des conseils avisés, en accord avec la saison du moment et faciles à mettre en œuvre afin de conserver son énergie vitale.
Postures de yin yoga du matin et du soir

**PLUS D'ATTENTION &
MOINS DE TENSIONS**



04

DIMANCHE 08/01

09.00-10.30 –

"PILATES SHAKE ENERGIE"



Thème : Libérer les énergies -
la danse SHAKE

- Retours sur le rituel du matin off-line
- Découvrir une respiration énergisante & des techniques énergétiques « coup de boost »
- Pilates (+ mantra)
- Relaxation

shake shake pilates



05

DIMANCHE 08/01

18.30 – 20.00 – "ATELIER SOPHROLOGIE & MOUVEMENT"

Thème : S'autoriser à lâcher prise sur le besoin de tout contrôler et de tout maîtriser

- Séance de Pilates de 15 mns
- Puis, sophrologie avec Aurélia des exercices de relaxation dynamique, basés sur la détente musculaire et la respiration, puis visualisation positive. De quoi lâcher toute la pression du quotidien, les peurs, les appréhensions et vous amener à une détente profonde et une meilleure écoute de vous-même.
- Conclusion et questions/réponses

N'attendez plus pour réserver
et inscrivez vous maintenant
sur ludipilates.fr

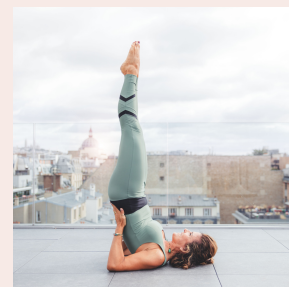
Vous ne le regretterez pas 😊

Pour ce week-end « Escapade
AT HOME » : 89€ avec les 5
séances enregistrées et
disponibles en replay. sur mon
site ludipilates.fr

Prix par atelier : 30€



ME SUIVRE SUR INSTAGRAM



@ludipilates



« Plutôt que de prendre
nos maux en patience,
prenons notre bien-être
en urgence.

*Soyons contagieux de
bien-être, de beauté et
de lumière »*

A. LIPSCHITZ

