



Association Colline des Fages
ATELIER Pilate
Méthode de GASQUET
Lundi 15h45 – 15h00



La séance se déroule au CCS (Centre Culturel et Sportif) de la ville de Tulle

La méthode de Gasquet, développée par le Dr Bernadette de Gasquet, combine posture et respiration pour renforcer le corps tout en respectant la biomécanique naturelle.

Approche Posturo-Respiratoire (APOR) : Cette méthode met l'accent sur l'alignement du corps et la respiration, permettant un renforcement musculaire efficace tout en protégeant le périnée et le dos.

Respect de la Biomécanique : La méthode prend en compte les capacités et limites naturelles du corps, évitant les positions qui pourraient être nuisibles. Elle est particulièrement bénéfique pour les femmes enceintes et les personnes ayant des antécédents médicaux.

Renforcement Sûr : Contrairement aux exercices d'abdominaux classiques, qui peuvent exercer une pression excessive sur le périnée, la méthode de Gasquet propose des exercices qui renforcent cette zone de manière plus sécurisée.

Éducation Personnalisée : La méthode s'adapte aux besoins individuels, tenant compte des différences personnelles et des limitations physiques, ce qui la rend accessible à tous, des débutants aux sportifs.

Avantages de la Méthode :

- Amélioration de la Posture : En intégrant des techniques de respiration et de conscience corporelle, la méthode aide à améliorer la posture et à réduire les tensions musculaires.
- Préparation à l'Accouchement : Elle est largement utilisée pour préparer le corps à l'accouchement et pour la récupération post-partum, en mettant l'accent sur le périnée.
- Bien-être Global : La méthode favorise une approche holistique du bien-être, alliant le corps et l'esprit, ce qui contribue à un meilleur équilibre psychique et physique.

Conclusion

La méthode de Gasquet est une approche innovante et respectueuse du corps qui permet de renforcer les muscles tout en préservant la santé et le bien-être. Que vous soyez un sportif, une femme enceinte, ou simplement à la recherche d'une méthode d'exercice plus douce, cette méthode peut vous apporter des bénéfices significatifs. Pour ceux qui souhaitent pratiquer, il existe de nombreux cours disponibles, souvent animés par des instructeurs certifiés.