

TEXTES: GAËLLE HENNET

# PILATES & MOI

Après le studio sis au bas de l'avenue de Béthusy à Lausanne, Shannon Flynn, Catherine Henry et Alessandra Bessler ont ouvert en décembre dernier un nouveau centre Pilates & moi. Situé au cœur d'une galerie commerciale reliant la rue de Bourg à la rue du Rôtillon, cet espace de 175 m<sup>2</sup>, bénéficiant d'une magnifique vue sur la cathédrale, fait la part belle à la lumière naturelle et aux matériaux nobles, amenant une touche d'élégance et de chaleur au lieu.

Au sein de cours collectifs ou individuels, vous découvrirez ici l'une des dernières tendances en matière de Pilates, la technique « barre method », basée sur les disciplines du Pilates, de la danse, du yoga et du stretching orthopédique. Chaque cours enseignant cette méthode, fraîchement arrivée de New York, comprend des exercices effectués debout, appuyés sur une barre de ballet, au sol, afin de renforcer les abdominaux et le dos, et avec des haltères, pour muscler les bras. En parfait complément à cette technique, le studio de l'avenue de Béthusy offre quant à lui un



entraînement dynamique et efficace utilisant l'appareil « reformer », permettant de travailler chaque partie de votre corps. A découvrir absolument !

*Pilates & moi Core Barre Training*  
4, rue du Rôtillon, 1003 Lausanne  
Tél. 021 320 10 41  
[www.pilates-et-moi.ch](http://www.pilates-et-moi.ch)

# WELLNESS ATTITUDE

Coach international et formatrice à l'Université de Lausanne, Patricia Soave a ouvert en janvier 2011 Wellness Attitude, un centre de bien-être unique en son genre. Une fois franchi le seuil du studio, vous découvrirez un lieu épuré et contemporain de 170 m<sup>2</sup>, affichant sa philosophie sur une paroi murale: « la puissance musculaire et l'énergie du mouvement, pour un mieux-être corps-esprit ». Le ton est donné. Vous allez vous remettre en forme, développer votre potentiel physique, combattre vos douleurs quotidiennes, souffrir peut-être un peu... mais vous serez entre de bonnes mains.

Car l'ensemble des méthodes développées par les professionnels du studio, allant de la yogathérapie au Pilates en passant par la préparation athlétique, le Qi Gong et le Fit Boxing, est intégré dans un programme personnalisé, établissant avec précision vos potentialités physiques, vos besoins, puis vos progrès. A ce savoir-faire, s'ajoute celui de professionnels du domaine de la santé, puisque l'équipe Wellness Attitude compte également des cardiologues, angiologues et médecins du sport. Enfin, parions qu'après votre première séance individuelle, de 30 ou de 60 minutes, vous reconnaîtrez déjà les avantages de l'encadrement personnalisé, allié à l'efficacité d'un matériel surfant sur les dernières innovations technologiques.



*Wellness Attitude*  
15, avenue de Montchoisi, 1006 Lausanne  
Tél. 021 601 18 11  
[www.wellnessattitude.com](http://www.wellnessattitude.com)