

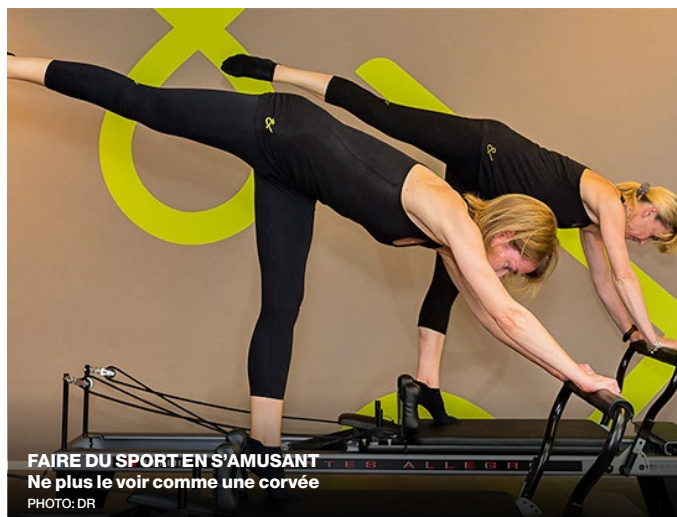
**Pratiquée par des stars telles que Lady Gaga ou Vanessa Hudgens**, cette méthode d'entraînement physique s'est démocratisée ces dernières années, loin des grandes salles de fitness et de ses traditionnels abdos-fessiers à un rythme effréné.

## Pilates, raffermir son corps en douceur

Bouger intelligemment tout en respectant son corps. C'est le credo d'Alessandra Bessler et Shannon Flynn. Ce sont les cofondatrices des studios pilates&moi à Lausanne, parmi les premiers à avoir développé en Suisse romande cette technique inventée autour de 1900 par Joseph Pilates.

### Accessible à tous

Le Pilates s'adresse à tous car il est adaptable selon le profil ou les besoins du client. Résultat: un entraînement dynamique, efficace et sûr pour les hommes et les femmes de tous les âges et de tous les niveaux de forme physique. L'aspect mental est aussi important que l'aspect physique. «Pendant les cours, le professeur et le client sont totalement concentrés sur chaque mouvement du corps. Fini donc l'entraînement



FAIRE DU SPORT EN S'AMUSANT  
Ne plus le voir comme une corvée  
PHOTO: DR

solitaire en salle de fitness tout en regardant la télévision», explique Shannon. Les cours de Pilates «reformer» se font sur des appareils à ressorts et sangles, à mi-chemin entre le lit et l'engin de mus-

culation. «Les bienfaits sont nombreux: diminution des douleurs dorsales grâce au renforcement et à l'assouplissement musculaire en profondeur, amélioration du souffle grâce au travail de respiration, meilleur équilibre grâce au travail postural», détaille Alessandra.

### Une méthode en pleine expansion

La dernière tendance en matière de Pilates, c'est la technique de la «barre method» w arrivée de New York. Les exercices consistent à adopter des postures différentes

qui sollicitent, l'un après l'autre, tous les muscles du corps dans un ordre établi dans un doux mélange de Pilates au sol, de danse, de yoga et de stretching orthopédique. Les exercices sont effectués debout, en utilisant la barre de ballet pour se stabiliser et s'étirer, au sol, afin de renforcer les abdominaux et le dos, et avec des haltères, pour muscler les bras.

### Bien-être dans un cadre chaleureux

Dans un environnement cosy et intimiste, au sein de grands studios à l'architecture d'intérieur contemporaine, on se bouscule pour venir participer aux cours collectifs de dix personnes. Créés en 2010, les studios reçoivent plus 500 clients réguliers de tous horizons, de l'étudiant, à la femme enceinte, en passant par l'homme d'affaires. «Je pense que c'est une question d'époque. Nous faisons plus attention à notre santé physique que par le passé. Il y a une prise de conscience. C'est devenu un vrai style de vie», conclut Shannon.



**Alessandra Bessler**  
Professeur Pilates



**Shannon Flynn**  
Professeur Pilates

**NICOLAS VELLE**


redaction.ch@mediaplanet.com

PUBLICITÉ

**DYNA-FORM**  
Manque d'énergie  
Bien s'alimenter

**DYNA-SPORT**  
Nutrition adaptée  
à chaque sport

**DYNA-FIT**  
Surpoids  
Problèmes métaboliques  
(cholestérol, etc)



Programme Alimentaire Personnalisé

---

**PREMIÈRE CONSULTATION  
D'INFORMATION  
GRATUITE**

COACHING ALIMENTAIRE INDIVIDUEL

---

**WWW.DYNAFORM.CH**

LAUSANNE 079 522 92 61 • SION 078 806 00 41 • GENÈVE & NYON 022 362 17 22

### Cherchez-vous une solution efficace pour lutter contre la cellulite?

C'est à Bussigny qu'Elisabeth Poget vous accueille chaleureusement dans son institut. Spécialiste confirmée en endermologie exerçant depuis plusieurs années, elle saura vous mettre à l'aise et vous conseiller sur les traitements ciblés et adaptés à vos besoins.



Institut Elibelle  
Concept Minceur  
078/875.11.32  
www.elibelle.ch  
f Elibelle Concept Minceur

Tarifs: 120.- la séance  
1'200.- l'abonnement  
de 12 séances