



L'INSTITUT PILATES STRASBOURG accueille Kathy Corey!

10 et 11 septembre 2016

EXPLORING MATWORK – FROM CLASSIC TO CONTEMPORARY

Join Kathy Corey for an inspiring weekend of Matwork and an in-depth understanding of the mat exercises. The program begins with focusing on the importance of the feet creating a balanced structure for dimensional alignment. The workshop explores traditional movements and uses modifications and variations to create combinations that can be done in any level of class. This course addresses the assessment of hyper-mobility and rigidity, symmetry and asymmetry, rotation and side bending, breath and movement, and how to correct problems and imbalances. Insightful, instructive and informative, this dynamic class includes the work and history from the Master Teachers who learned the exercises from Joe and Clara Pilates.

PILATES MATWORK COURSE TOPICS

THE ESSENTIAL MOVEMENTS

THE IMPORTANCE OF THE FOOTWORK

ROTATIONAL MATWORK -- THE ART OF ASYMMETRICAL EXERCISE

FLEXIBILITY VS STABILITY

FOCUS ON BREATH

EXPLORONS LE Matwork - du classique au contemporain

Joignez-vous à Kathy Corey pour un week-end inspirant de Matwork et une compréhension en profondeur des exercices au sol. Le programme commence par un focus sur l'importance des pieds créant la base d'une structure équilibrée et alignée.

L'atelier explore les mouvements traditionnels et utilise des modifications et des variations pour créer des combinaisons qui peuvent être faites dans des classes de tous niveaux.

Ce cours porte sur l'évaluation de l'hyper-mobilité et la rigidité, la symétrie et l'asymétrie, la rotation et la flexion latérale, la respiration et le mouvement, et la façon de corriger les problèmes et les déséquilibres.

Perspicace et pédagogique cet atelier dynamique inclut le travail et l'histoire des Master Teachers qui ont été enseignés directement par Joe et Clara Pilates.

Lieu : Foyer Paroisse Saint Guillaume, 1 rue Munch, 67000 STRASBOURG

Tarif : 500 € les deux jours

Contact : Katia Hammouche

Institut Pilates Strasbourg

0671349048