

Le Pilates Flow est une pratique fluide et dynamique qui accroît la force et la souplesse, tout en favorisant une profonde écoute du corps - matière vivante en constante évolution-. Ce cours est un entraînement du corps global qui rééquilibre les chaînes musculaires et les lignes myofasciales, et ainsi améliore la posture corporelle au quotidien.