



## **VITAL'GYM** GAINAGE • POSTURE • EQUILIBRE • SOUPLESSE • RESPIRATION • RELAXATION

Gymnastique douce-santé (sans impact) ciblée sur le renforcement des muscles abdominaux et dorsaux profonds. Vital'Gym s'appuie sur diverses disciplines telles que le Pilates, le Yoga, le Qi-Gong, le stretching, la gym posturale, la relaxation. Introduit par l'APOR B De Gasquet (approche posturo respiratoire), une pratique régulière de Vital'Gym vous permettra de sculpter votre corps et de l'assouplir tout en respectant une bonne posture et en protégeant celui-ci dans sa globalité.

### **LA POSTURE**

Toutes les postures se font sur le principe de l'auto grandissement c'est-à-dire en étirement dans le respect de la courbure naturelle du dos.

### **LA RESPIRATION (APOR)**

Respiration physiologique abdominale. Lors des exercices, le « temps d'effort » s'effectue sur l'expiration, en prenant soin de diriger le souffle du bas vers le haut. Le « temps de relâchement » s'effectue lors de l'inspiration.

Il est important d'intégrer le périnée à la respiration, car le diaphragme et le périnée travaillent en synergie. Cette contraction périnéale, avant l'expire, permet de solliciter les muscles transverses pour aider le plancher pelvien à soutenir les viscères et garantir un ventre plat.

### **LES BIENFAITS ?**

- Renforcement de la sangle abdominale en protégeant le périnée
- Tonification des muscles dorsaux profonds
- Renforcement et assouplissement général
- Amélioration de la posture, de l'équilibre, de la stabilité
- Libération de la respiration
- Prévention du mal de dos
- Diminution du stress et des tensions
- Améliore la concentration, la détente physique & mentale

### **POUR QUI ?**

Accessible à tous, en cours collectifs (6 personnes) ou en coaching individuel, vous bénéficiez d'un suivi personnalisé avec des exercices adaptés à votre condition physique.

### **COMMENT ?**

Tenue souple et confortable (coton de préférence). Pour votre confort et l'hygiène le port de chaussettes et une serviette sur le tapis sont recommandés.

