



studio endorphine

pilates

Témoignages

Chaque matin, durant ma classe de ballet, je m'efforce de concentrer mes efforts sur les muscles profonds de mon corps, afin de rendre mon mouvement le plus efficace et le plus fluide possible. Chaque jour, le processus est à recommencer et je dois recréer de nouvelles sensations musculaires. Très souvent, arrivée au mercredi, je réussis difficilement à trouver les bonnes connections, comme si tous mes muscles se contractaient en bloc. Invariablement, le lendemain de mon cours de Pilates, je me sens de nouveau connectée à mon corps de façon optimale, et c'est là que je sens le plus de progrès dans ma danse. Après trois mois de Pilates, je constate que la pratique hebdomadaire de cette discipline est complémentaire, voire indispensable, à mon travail en ballet.

Sarah Desrosiers.

Danseuse en ballet contemporain

As a psychologist and researcher I spend many hours of my day sitting in a chair and hunched over a computer. The work I have done in pilates has helped me to begin the process of overcoming the postural difficulties associated with my mostly sedentary lifestyle. Pilates has also helped me with the more active parts of my life, like running and roller-blading! Overall, I feel that I am walking taller and holding myself with more grace and pride since I began training in pilates.

Jennifer Nachshen, Ph.D.

Project Coordinator

Best Practices for the Early Screening, Assessment and Diagnosis of Autism Spectrum Disorders in Young Children
Miriam Foundation

Je pratique le Pilates depuis maintenant 2 ans. J'adore les bienfaits de cette activité, je travaille tous les petits muscles et les grands muscles et je ne me blesse pas!

Le Pilates m'a préparé à ma saison de ski et m'a surtout fait prendre conscience de ma posture et ma position lorsque je pratique ce sport ou d'autres activités. Même au travail, je me tiens beaucoup plus droite et j'ai pris conscience de ma posture en tout temps.

De plus, le Pilates m'a appris à respirer. Vive le Pilates!

Elise