



**Projet Pilote événement extérieur  
Atelier mieux-être  
INITIATION PILATES  
Articulations souples et performantes**

Quand

**Le jeudi 17 août 2023 - 10h à 11h15**

Où

**Parc du Presbytère de Saint-Ferdinand  
609 rue Principale  
Saint-Ferdinand, Qc  
(et en cas de pluie, sous le Belvédère)**

Prix : **Gratuit**

**Maximum 12 inscriptions et l'inscription est obligatoire**

**Contenu**

Cet atelier d'initiation au **PILATES** de 1,25 heure se concentre sur la mobilité de vos articulations. Vous expérimenterez de nouveaux outils qui favorisent l'alignement dynamique de votre corps incluant les hanches et les épaules pour mieux bouger avec davantage de liberté, de souplesse, de stabilité et de conscience physique. Cet atelier s'adresse à tous et avis aux marcheurs !

**Pour vous inscrire, allez sur:**

1. [GO Rendez-vous](#)
2. Cliquez sur **voir les cours**
3. Cliquez sur **prochain cours**

4. Cliquez sur [inscription](#) et vous recevrez une confirmation ainsi qu'un rappel amical de Go Rendez-vous.

**Ce que vous apportez**

Un tapis de yoga

Une bouteille d'eau

Portez des vêtements confortables, des bas minces au besoin. Je fournis les accessoires supplémentaires.

**Vous avez des questions, n'hésitez pas toujours un plaisir.**

Lyne B.

418 571-3764

[binette.lyne@gmail.com](mailto:binette.lyne@gmail.com)

**À propos**



Crédit photo - Charles-Antoine Binette

**Lyne Binette** est pédagogue du mouvement, professeure diplômée de danse, certifiée Pilates au sol (STOTT), Pilates sur appareils Reformer (AMP) et de la méthode FRANKLIN®

Passionnée du mouvement, curieuse et insatiable de connaissances, Lyne se consacre désormais à sa mission de cœur, l'enseignement. Dans ses cours, Lyne met l'accent sur la proprioception et la compréhension du mouvement et vise à amener chaque personne vers une meilleure conscience physique. Convaincue des possibilités qui s'ouvrent à travers le travail du corps, Lyne accompagne avec douceur et précision, elle tient compte des besoins et des particularités de chacun. Ses compétences sont polyvalentes et prônent ultimement pour une pratique visant le mieux-être et la santé globale. Lyne offre une alternative à l'entraînement en mettant le corps en mouvement par le mouvement. L'objectif étant le grand plaisir de bouger et de réactiver pleinement ce plaisir et cette liberté dans les activités quotidiennes, les pratiques sportives et artistiques.

### **L'ATELIER Pilates - Reformer - Danse**

16A Perreault, Victoriaville G6P 5C6

418 571-3764

[latelierpilates.ca](http://latelierpilates.ca)

[GO Rendez-vous](#)

[facebook.com/lateliervicto](https://facebook.com/lateliervicto)