



PILATES DOS & POSTURE

Retrouvez un dos plus fort, une posture plus naturelle et davantage de liberté dans vos mouvements.

Un programme progressif de 13 semaines pour renforcer votre dos, mobiliser votre colonne et améliorer l'alignement de tout votre corps.



13 semaines

de progression guidée, semaine par semaine
avec suivi par email

20 vidéos HD

organisées pour une montée en puissance
progressive

Tous niveaux

Accessible aux débutants, bases du Pilates
incluses

4 mois d'accès

3 mois + 1 mois offert – pratiquez à votre
rythme

Un dos plus fort. Une posture plus libre. Un corps mieux aligné.

ET SI VOUS RETROUVIEZ UNE POSTURE PLUS NATURELLE AU QUOTIDIEN ?

Une posture plus naturelle ne se force pas : elle se construit grâce à la mobilité, au renforcement et à la conscience du corps.

Aujourd'hui, vous ressentez peut-être...

- Des tensions dans le dos – lombaires, dorsales ou cervicales
- Des épaules projetées vers l'avant
- Une posture difficile à maintenir dans la durée
- Une sensation de raideur dans la colonne
- Un manque de mobilité au quotidien
- Une fatigue liée à la position assise prolongée
- Un centre peu tonique, une respiration moins libre
- Une gêne dans certains mouvements du quotidien

Au fil du programme, vous développez...

- Un dos plus fort et une posture plus stable
- Des épaules mieux placées, une colonne plus mobile
- Un centre plus tonique qui soutient mieux votre posture
- Davantage de fluidité et une respiration plus libre
- Une meilleure conscience de votre alignement
- Plus de confort dans les mouvements du quotidien
- Davantage de confiance dans votre posture

UNE APPROCHE GLOBALE POUR RENFORCER, MOBILISER ET RÉALIGNER



Des bases solides

Placement du bassin, respiration et activation du centre dès les premières séances



Un centre plus fort

Le renforcement des abdominaux soutient durablement la posture



Un travail spécifique du dos

Des séances ciblées développent progressivement force et stabilité



Une attention portée aux épaules

Comprendre et améliorer leur placement pour un alignement global



Une colonne plus mobile

Des séances dédiées à la mobilité et au relâchement des zones tendues



Des repères concrets

Le petit ballon et le mur pour mieux ressentir les placements et l'alignement

VOTRE PROGRESSION EN 13 SEMAINES

Une construction logique et progressive : **comprendre** → **stabiliser** → **renforcer** → **mobiliser** → **intégrer**.

Semaines 1 à 3 — Construire les bases

Comprendre les placements essentiels pour mieux soutenir le dos. Placement du bassin, activation du transverse, respiration et engagement du centre.

Vous apprenez à mieux vous placer avant de renforcer.

Semaines 7 à 9 — Renforcer le dos et améliorer la posture

Développer la force nécessaire pour mieux maintenir l'alignement. Séances consacrées au dos, placement des épaules et soutien du haut et bas du dos.

Votre dos gagne en force et votre posture devient plus naturelle.

Semaines 12 à 13 — Affiner l'alignement

Intégrer les acquis avec des outils précis. Travail ciblé avec petit ballon et exercices contre un mur, perception fine de l'alignement, consolidation des habitudes posturales.

Vous apprenez à mieux ressentir votre posture et à reproduire les bons placements au quotidien.

Semaines 4 à 6 — Stabiliser le centre

Créer une base solide pour améliorer progressivement la posture. Renforcement du centre, stabilisation du bassin, coordination du souffle et travail postural progressif.

Votre centre devient plus stable et soutient mieux votre colonne.

Semaines 10 à 11 — Mobiliser et relâcher

Retrouver davantage de fluidité dans la colonne. Mobilisation de la colonne, détente du dos, respiration et retour à l'aisance.

Vous retrouvez davantage d'aisance et de liberté dans vos mouvements.

Les informations clés du programme

20 vidéos HD

Progression semaine
par semaine

13 semaines

Structurées et
progressives

4 mois d'accès

3 mois + 1 mois offert

Tous niveaux

Bases du Pilates
incluses

Support email

Accompagnement personnalisé

Multi-appareils

Accès 24h/24

PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS AVEC UNE APPROCHE PROGRESSIVE

Pilates & Core

Alexandra Siano

- **Centre Pilates & Core** — créé en 2010
- **Plus de 20 ans d'expérience** dans les métiers de la forme
- **Diplômée en Pilates Matwork** — programmes conçus par une professionnelle du mouvement
- **Approche pédagogique progressive** — une construction logique, séance après séance
- **Centre de formation certifié Qualiopi**

Chaque séance est construite pour vous aider à mieux comprendre votre posture, renforcer votre dos et retrouver progressivement davantage de mobilité.



PROGRAMME PILATES DOS & POSTURE — 79 €

Soit environ **26,30 € par mois** sur les trois mois initiaux, avec un mois d'accès offert.

Ce qui est inclus

- 20 vidéos HD — progression sur 13 semaines
- Bases du Pilates, travail postural, renforcement du dos
- Mobilité de la colonne — séances avec petit ballon et exercices au mur
- Support email — accès depuis ordinateur, tablette et mobile
- Accès pendant 4 mois (3 mois + 1 mois offert)

ET SI VOUS POUVIEZ ENTRETENIR VOTRE DOS TOUTE L'ANNÉE ?

Prendre soin de sa posture demande de la régularité et une pratique variée. Certains jours, vous aurez besoin de renforcer. D'autres jours, de mobiliser, de vous étirer ou de relâcher les tensions.

JE PRENDS SOIN DE MON DOS — 79 €

L'ABONNEMENT YOGA & PILATES ILLIMITÉ

Avec l'**Abonnement Yoga & Pilates Illimité**, accédez à l'ensemble des programmes : Pilates par niveau, Pilates Dos & Posture, Pilates Abdominaux, programmes jambes et périnée, Yoga dynamique, Yoga doux, relaxation, et tous les futurs programmes inclus.

Pour moins que le coût mensuel du programme seul, accédez à l'ensemble des programmes Pilates et Yoga. Choisissez librement une séance de renforcement, de mobilité ou de détente selon les besoins de votre dos et votre énergie du moment.

COMPARATIF - QUELLE OPTION VOUS CORRESPOND ?

	Programme Pilates Dos & Posture	Abonnement Yoga & Pilates Illimité LE CHOIX LE PLUS COMPLET POUR ENTRETENIR VOTRE CORPS
Accès	Un parcours ciblé pour le dos	L'Abonnement Illimité donne accès à tous les programmes Pilates et Yoga pour une pratique variée, toute l'année.
Vidéos	20 vidéos guidées	Pilates et Yoga selon vos besoins
Durée	13 semaines structurées	Une pratique variée toute l'année
Validité	Accès pendant 4 mois	Accès tant que l'abonnement est actif
Tarif	79 €	24,90 €/mois
Contenu	Dos, posture et mobilité	Dos, centre, jambes, mobilité et relaxation

JE CHOISIS LE PROGRAMME DOS

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

