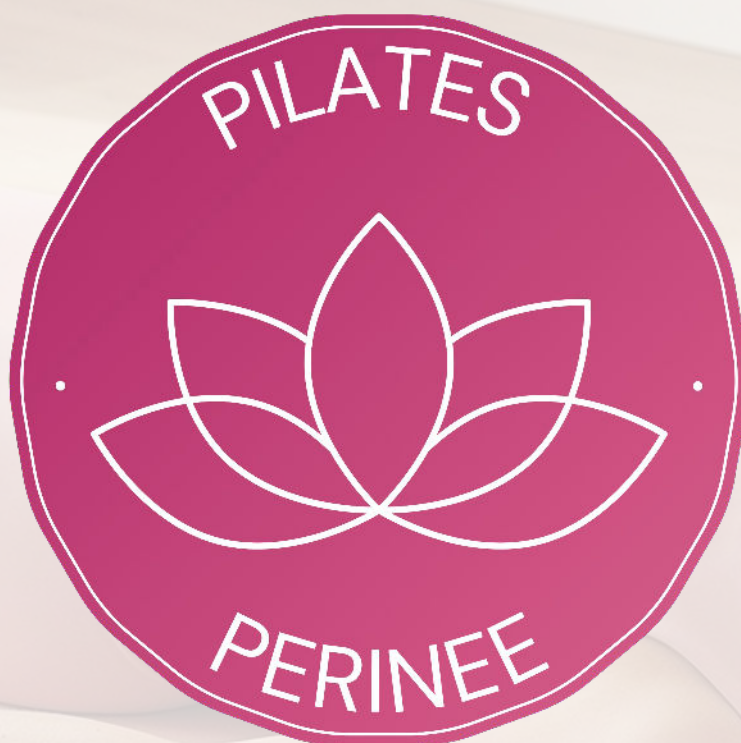




PILATES SPÉCIAL PÉRINÉE

Reconnectez vous à votre centre et renforcez votre périnée en douceur pour retrouver tonicité, stabilité et confiance.



12 semaines
de progression guidée, étape par étape

18 vidéos HD
séances guidées accessibles à votre rythme

Aucun prérequis
exercices adaptés à chaque niveau et situation

Accès 4 mois
depuis tous vos appareils, 24h/24

Support email pendant le programme · Options et adaptations selon le niveau et la situation.

Respirer. Ressentir. Renforcer. Retrouver confiance.

ET SI VOUS RETROUVIEZ CONFIANCE EN VOTRE CENTRE ?

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

- Une difficulté à identifier votre périnée
- Un manque de tonicité ou une sensation de faiblesse
- Des fuites urinaires ou un inconfort dans certains mouvements
- Un manque de confiance dans votre corps
- Une difficulté à coordonner le souffle et l'engagement du centre
- Une appréhension à reprendre une activité physique
- Le besoin d'être guidée avec douceur et bienveillance

Au fil du programme, vous développez...

- Une meilleure conscience du périnée et du transverse
- Un centre plus stable et un périnée plus tonique et réactif
- Une meilleure coordination entre respiration et mouvement
- Davantage de confort et une posture plus stable
- Une confiance retrouvée dans votre corps
- Plus de sérénité dans vos mouvements quotidiens

La force du centre commence par la conscience, la respiration et la précision.

Une progression douce pour mieux ressentir avant de renforcer



La conscience avant l'effort

Vous apprenez d'abord à identifier le périnée et à comprendre son rôle au sein du centre du corps.



Une connexion avec la respiration

Le souffle accompagne l'activation du centre à chaque exercice, instillant un rythme naturel et précis.



Un travail coordonné

Le périnée est associé au transverse et au placement du bassin pour un renforcement profond et intégré.



Un renforcement progressif

L'intensité augmente étape par étape, sans précipitation, respectant le rythme de chacune.



Des adaptations selon votre situation

Les exercices proposent des options adaptées au niveau et aux besoins spécifiques de chaque pratiquante.



Un accompagnement pendant le parcours

Un support email est prévu pour répondre à vos questions tout au long du programme.

VOTRE PROGRESSION EN 12 SEMAINES

Un parcours structuré en trois phases, conçu pour vous accompagner de la première prise de conscience jusqu'à une pratique fluide et autonome.

Semaines 1 à 3 — Se reconnecter au périnée

Objectif : Découvrir le centre du corps et développer une première conscience de cette zone.

- Découverte du périnée et prise de conscience du transverse
- Placement du bassin et respiration
- Premiers exercices de connexion
- Compréhension du lien entre les muscles profonds

Vous apprenez à mieux ressentir votre périnée avant de chercher à le renforcer.

Semaines 4 à 7 — Stabiliser et renforcer

Objectif : Approfondir les bases et développer progressivement la tonicité du centre.

- Approfondissement des placements et engagement du périnée
- Activation du transverse et coordination avec la respiration
- Stabilité du bassin et renforcement progressif
- Amélioration de la conscience corporelle

Votre centre devient progressivement plus stable, plus tonique et mieux coordonné.

Semaines 8 à 12 — Intégrer le périnée dans le mouvement

Objectif : Utiliser les acquis dans des séances plus complètes et plus variées.

- Cours Pilates complets et mouvements variés
- Intégration du périnée dans les exercices et renforcement global
- Travail de fluidité, amélioration de la posture
- Développement de l'autonomie dans la pratique

Vous apprenez à activer votre centre plus naturellement dans vos mouvements et votre quotidien.

Les informations clés du programme



18 vidéos HD
12 semaines · Accès pendant 4 mois



Aucun prérequis
Options et adaptations incluses pour chaque niveau



Périnée · Transverse · Bassin
Travail de la respiration et du placement



Accès 24h/24
Depuis ordinateur, tablette et mobile



Précautions importantes — Grossesse : accord du médecin, du gynécologue ou de la sage-femme indispensable avant de débuter le programme. **Post-partum :** rééducation périnéale terminée et accord d'un professionnel de santé indispensable.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CENTRE AVEC UNE APPROCHE PROGRESSIVE

VOTRE FORMATRICE



Alexandra Siano

Pilates & Core

- Centre Pilates & Core créé en 2010
- Plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de la forme
- Diplômée en Pilates Matwork
- Formée à la physiologie de la maternité (formation De Gasquet, 2024)
- Approche pédagogique progressive et bienveillante
- Centre de formation professionnelle certifié Qualiopi

Chaque séance est pensée pour vous aider à mieux ressentir votre corps, progresser à votre rythme et retrouver confiance dans votre centre.

PROGRAMME PILATES SPÉCIAL PÉRINÉE - 79 €

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

Contenu complet

18 vidéos HD · Progression sur 12 semaines · Options et adaptations incluses

Travail ciblé

Périnée et transverse · Séances Pilates progressives et complètes

Accompagnement

Support email personnalisé · Accès depuis tous vos appareils · Accès pendant 4 mois

JE PRENDS SOIN DE MON PÉRINÉE — 79 €

ET SI VOUS POUVIEZ CONTINUER À PRENDRE SOIN DE TOUT VOTRE CORPS ?

Le périnée ne fonctionne pas de manière isolée. Il fait partie d'un ensemble associant le centre, la respiration, le dos, la posture et la mobilité.

Programme Pilates Périnée	Abonnement Yoga & Pilates Illimité ★ LE CHOIX LE PLUS COMPLET
Un parcours ciblé sur le périnée	Accès à tous les programmes
18 vidéos guidées	Pilates et Yoga selon vos besoins
12 semaines structurées	Une pratique variée toute l'année
Accès pendant 4 mois	Accès tant que l'abonnement est actif
79 €	24,90 €/mois
Périnée, transverse et stabilité	Centre, dos, jambes, mobilité et relaxation

COMMENCEZ À VOTRE RYTHME

Pour moins que le coût mensuel du programme seul, accédez à l'ensemble des programmes Pilates et Yoga. Commencez par votre périnée, puis choisissez librement une séance adaptée à votre niveau, votre énergie et vos besoins du moment.

Programme Pilates Périnée Un parcours structuré de 12 semaines pour reconnecter, stabiliser et renforcer votre centre en douceur. 79 € TTC · Accès 4 mois JE CHOISIS LE PROGRAMME PÉRINÉE	Abonnement Illimité Accédez à l'intégralité des programmes Pilates et Yoga. Le choix le plus complet pour prendre soin de votre corps tout au long de l'année. 24,90 €/mois · Sans engagement JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ
---	---



www.pilates-and-core.fr

Ce programme ne remplace pas un suivi médical, une consultation auprès d'un professionnel de santé, ni un bilan périnéal spécialisé.