

Bonne nouvelle: Swiss Pilates & Yoga Fit for Life ouvre un deuxième espace!

Les cours de Yoga et Pilates prodigués par Swiss Pilates & Yoga Fit for Life pourront désormais être suivis dans un espace autre que celui situé 4, rue de l'Est. Le centre vient en effet d'inaugurer, le 30 novembre dernier, une 2^e salle extrêmement spacieuse, toujours dans le même quartier, en plein cœur de la ville. De nombreuses nouveautés vous y attendent!

Cela faisait déjà quelque temps que Miranda Matig Kutmar aspirait à trouver un second espace pour enseigner le yoga, ainsi que la méthode Pilates; le lieu actuel commençant à devenir trop étroit. Pas question pour autant de se précipiter. «J'avais visité de nombreux endroits mais, vu leur situation géographique, il était très difficile de s'y projeter», explique la directrice de Swiss Pilates & Yoga Fit for Life. Mais tout arrive à celui (ou plutôt celle) qui sait attendre! Après cinq années de recherches, Miranda Matig Kutmar a su trouver la perle rare, rue Adrien-Lachenal 24; autrement dit à une minute seulement de la rue de l'Est. Une aubaine!



Découvrez le Yoga Wall!

Le nouvel espace s'étend sur 280 m² dont 40 sont réservés à des cabines de soins. L'un des murs capte immédiatement l'attention. On peut s'y suspendre la tête en bas. Du jamais vu! Normal, le concept n'existait pas jusqu'à présent en Suisse. Son nom? Le Yoga Wall. Grâce à un système de ceintures, il est possible d'effectuer une grande variété de postures, en toute sécurité, avec en prime l'agréable sensation d'être en apesanteur. Ludique et régénérant!

Le yoga à 33°

Autre attrait du nouveau centre: une salle permettant de pratiquer le yoga à 33°. Résultat? Les muscles sont plus chauds, favorisant ainsi un corps plus souple. La sudation, bien plus importante que dans un cours de yoga traditionnel, permet, en outre, d'éliminer les toxines. Rien de tel qu'une bonne douche après, que l'on peut prendre dans le nouveau studio équipé comme il se

doit, sans oublier les vestiaires et même une boutique de vêtements de sport.

Cours collectifs

Cerise sur le gâteau: les cours collectifs de Yoga et ceux de Pilates se dérouleront dans deux salles bien distinctes et surtout spacieuses. Pour le plus grand bonheur des enfants, dont les cours se poursuivront dans le nouvel emplacement. Ces cours remportent un tel succès que, pour sa part, l'école Mosaic à Genève a instauré le yoga pour enfants dans son programme scolaire. «Nous y donnons 5 heures de cours par semaine», précise la responsable.

Que devient le local situé au 4, rue de l'Est? Ce dernier accueillera désormais les cours privés et semi-privés; «l'occasion de réaliser un travail thérapeutique différent de celui que l'on effectue en collectivité», souligne Miranda Matig Kutmar.

Nouvelle formation

Comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule, Swiss Pilates & Yoga Fit for Life vient de mettre en place une nouvelle formation continue de Yoga-Thérapie. Les futurs enseignants apprendront ainsi à pratiquer le

yoga avec des personnes touchées par l'ostéoporose, avec des mamans en période pré et post-natale, ainsi qu'avec des personnes souffrant de surpoids. Intéressé(e)? Le premier cours a débuté le 24 novembre 2013. Il n'est pas trop tard pour s'inscrire! ■

Esther Ackermann

Cours semi-privés & privés

Swiss Pilates & Yoga – Fit for Life
4, rue de l'Est – 1207 Genève

Cours collectifs

Swiss Pilates & Yoga – Fit for Life
24, rue Adrien-Lachenal - 1207 Genève
Tél.: 079 602 08 56
www.pilates-fitforlife.com
info@pilates-fitforlife.com

GROS PLAN

C'est Noël avant l'heure! Swiss Pilates & Yoga Fit for Life propose une offre de lancement alléchante pour toute nouvelle inscription. Pour 99 CHF, profitez des cours collectifs de Pilates et de Yoga de manière illimitée pendant 1 mois, quel que soit le jour ou l'horaire! Pour avoir une petite idée de ce qui vous attend, vous pouvez toujours vous procurer l'un des 6 DVD du centre. Les deux dernières créations montrent comment ne plus avoir mal au dos et comment améliorer sa posture, obtenir une ceinture abdominale et un périnée plus toniques.