

■ Swiss Pilates & Yoga Fit For Life

# Le jardin du bien-être mais aussi de la santé!

Se rendre au 24 de la rue Lachenal, à Genève, c'est comme se promener dans un jardin: on y découvre toujours des nouveautés comme de nouvelles fleurs! Ce jardin n'est autre que le centre Swiss Pilates & Yoga Fit For Life, tenu par Miranda Mattig Kumar qui transmet son savoir depuis 2004. Pour pouvoir respirer à pleins poumons, l'établissement met à notre portée des séances de rééducation révolutionnaires propices à soulager nos maux ainsi que de nouvelles formations agissant de manière significative sur la santé.

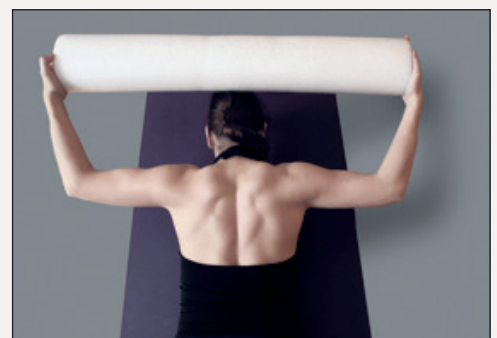
**L**e saviez-vous? Le Pilates et le Yoga ne sont pas seulement des disciplines servant à maintenir en forme. Elles permettent aussi une rééducation physique, soulageant les maux de dos (her-

nies discales, discopathies, sciatique), de genoux, d'épaules et même l'ostéoporose. Elles sont aussi particulièrement indiquées durant la période pré et postnatale. «Nous sommes spécialisés dans de nombreuses

thérapies, ayant à cœur d'aider à comprendre, prévenir et guérir les maladies de notre société», explique Miranda Mattig Kutmar. La cause de ces maladies? Le mode de vie sédentaire de la majorité des personnes, le stress, le fait de ne plus réussir à se connecter avec soi-même, la pollution et bien d'autres raisons encore...

## Formations de qualité

Aussi, pour apaiser nos maux, il est primordial de s'en remettre à des instructeurs dignes de ce nom car les personnes peuvent vraiment se blesser davantage si elles choisissent des professeurs ayant obtenus des certifications à la va-vite. Justement, Swiss Pilates & Yoga Fit For Life propose des formations complètes de Pilates et Yoga basées sur des connaissances poussées en anatomie, pathologie et intégration posturale. Au choix : une formation continue Pilates & Yoga Thérapie abordant différentes spécificités: «Prévention et traitement de l'ostéoporose» ou encore



► ... soulageant les maux de dos, de genoux, d'épaules et même l'ostéoporose.

des modules «Thérapie du dos – prévenir et guérir les douleurs du dos». En prime? Les modules «Yoga prénatal», «Yoga postnatal», le «Bosu», «Améliorer son équilibre», sans oublier le «Yoga pour enfants». Ces modules peuvent se suivre de manière indépendante au titre de la formation continue ou en cursus complet pour obtenir un certificat de «Pilates et Yoga thérapie». ■

*Esther Ackermann*

### GROS PLAN

**Sorti en août 2015, le nouveau livre de Miranda Mattig Kumar, «Yoga & Pilates thérapie», regorge de conseils pour guérir à la fois le corps et l'âme, images à l'appui. Une formidable idée de cadeau!**

#### Pour plus de renseignements:

**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  
Téléphone : 079 602 08 56  
[www.pilates-fitforlife.com](http://www.pilates-fitforlife.com)  
E-mail: [info@pilates-fitforlife.com](mailto:info@pilates-fitforlife.com)**



► Le Pilates et le Yoga permettent une rééducation physique...