

• Pilates et Yoga fit for life

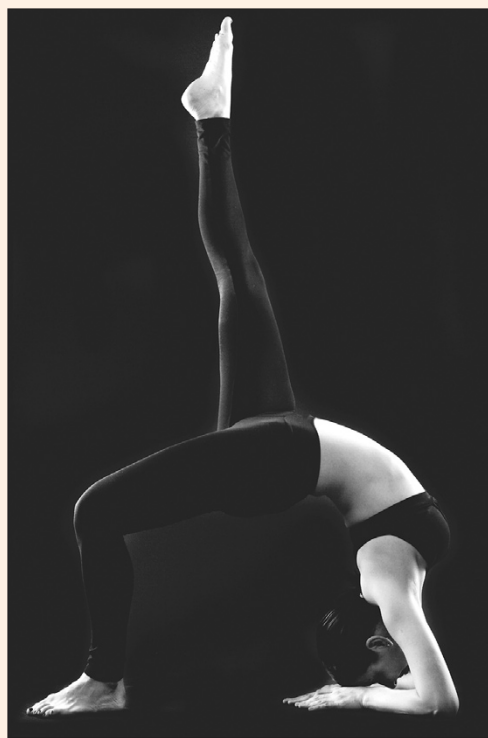
Un institut en plein essor, une formation inédite

Mal au dos, envie d'affiner votre silhouette? Venez profiter des bienfaits du yoga et de la méthode Pilates. Un seul institut peut se targuer de proposer ces deux techniques, avec à la clé la possibilité de se former en 10 mois pour devenir à son tour professeur de Pilates.

« **C**ontrairement aux idées reçues, le yoga est un sport intense et physique, même si cette activité comprend une petite part de méditation à la fin de nos cours», précise de sa voix douce et apaisante Miranda Mattig Kumar, à la tête de l'Institut Pilates et Yoga fit for life. Et de poursuivre: «La méthode Pilates, quant à elle, concentre plus de 500 exercices au sol ou à l'aide d'appareils spécialisés, combinant la respiration avec le mouvement. Cette méthode peut être utilisée pour des cours prénataux ou post-nataux. Elle est également indiquée pour la rééducation dorsale. Certaines personnes



Plus de 500 exercices au sol ou à l'aide d'appareils.



Cette méthode peut être utilisée pour des cours prénataux ou postnataux.

viennent également pour apaiser leurs douleurs d'arthrose. Mais l'on trouve aussi bien des sportifs de haut niveau que des personnes en quête d'un meilleur renfor-

cement musculaire. Quoiqu'il en soit, une amélioration de la posture s'ensuit, tonifiant l'abdomen et affinant la silhouette».

Petits groupes, grand succès

Comment est venue l'idée de cet institut novateur? «Je pratique la danse et le Pilates depuis toute petite», explique Miranda. Aussi, quoi de plus naturel pour cette jeune femme bardée de diplômes, que d'ouvrir sa propre société en 2006? «Auparavant, nous occupions un tout petit espace dans le quartier des Eaux-Vives. Nous avons tellement de succès que nous avons dû déménager. Cela fait 3 ans que nous occupons les locaux actuels». L'institut accueille un public de 12 à 80 ans, encadré par cinq professeurs diplômés. Le secret du succès? Des cours d'une heure donnés à des petits groupes de 2, voire 3 personnes pour des cours semi-privés, et jusqu'à 7 à 8 adhérents pour les cours collectifs. Cela permet un enseignement de qualité, qui ne doit rien au hasard: «Au départ, nous réalisons une analyse posturale. Après évaluation, nous mettons sur pied un programme personnalisé», précise Miranda.

Yoga. Nous sommes également les seuls à proposer des formations professionnelles reconnues au niveau international. La formation se répartit sur 500 heures, avec des examens théoriques et pratiques. La formation Pilate a commencé voilà 3 ans. Celle concernant le yoga débutera dès juillet 2009».

Débouchés

Diplôme en poche, vous pourrez travailler à domicile, vous occuper du troisième âge dans les EMS ou encore faire partie de l'équipe de l'Institut, qui possède une longue liste de personnes en attente de cours, faute de formateurs diplômés. «Tous nos professeurs ont suivi la formation. Ce marché va se développer de plus en plus. Sans compter que ces deux techniques répondent à un réel besoin du public. Elles aident à se sentir mieux, en prenant le temps de se reconnecter à soi et à ses propres désirs, car elles sont basées sur la concentration», conclut Miranda. ■

Esther Ackermann

GROS PLAN

Cours agréés ASCA

Désormais, les cours privés et semi-privés sont remboursés par certaines caisses maladie (assurances complémentaires).

E.A.

Formation innovante

En quoi l'Institut est-il une nouveauté pour Genève? «Beaucoup de cours de yoga existent mais nous sommes les seuls à combiner, en Suisse romande, Pilates et



Yoga et Pilates fit for life
4, rue de l'Est - 1207 Genève - +41 79 602 08 56
www.pilates-fitforlife.com - info@pilates-fitforlife.com