

■ SWISS PILATES & YOGA FIT FOR LIFE

# Le bonheur est dans le yoga

Toujours soucieuse de répondre aux attentes de ses clients, Miranda Mattig Kumar, fondatrice du studio Swiss Pilates & Yoga, propose un tout nouveau cours alliant yoga et méditation. Et dorénavant, les enfants pourront exercer leur talent de yogistes à la maison, grâce à une application très ludique pour *smartphone* et tablette.



porose ou encore d'incontinence. Deux cours d'une heure sont prévus par semaine, le lundi à 12h30 et le vendredi à 9h00. Pour les indécis et les curieux, il y a toujours la possibilité de faire un essai sur une semaine de découverte, pour 99 francs, ou de prendre un cours à l'unité (38 francs).

## Le yoga, les enfants adorent!

Pour retrouver souplesse, tonicité et apaisement mental, rendez-vous au 24 de la rue Adrien Lachenal, où Miranda Mattig Kumar a installé son deuxième centre en 2013. Accrédité ASCA (fondation suisse pour les médecines complémentaires) et certifié Eduqua (label pour les prestataires de formation continue), Swiss Pilates & Yoga Fit for Life apporte toutes les garanties d'un centre professionnel dispensant des cours dans les règles de l'art.

Depuis 10 ans, le centre s'adresse aux plus jeunes en animant des cours accessibles aux 4-17 ans. «Le yoga pour les enfants est ludique, puisque le travail passe par le jeu et par la pratique de postures qu'ils affectionnent, sur la tête ou sur les bras par exemple». Les enfants travaillent avec les ballons et les élastiques, seuls ou en binôme pour apprendre à côtoyer l'autre, à «faire avec l'autre» au-delà des différences. Les bienfaits du yoga pour ce jeune public sont nombreux: les exercices ont vocation à favoriser la concentration et le calme, ils redonnent confiance aux adolescents qui sont souvent mal dans leur peau; plus souples et plus toniques, les jeunes se sentent plus forts physiquement et mentalement. La bienveillance reste le maître mot tout au long du cours, afin de toujours valoriser l'enfant, quelles que soient ses capacités et ses aptitudes.

## Dès le mois de décembre, yoga-méditation!

Mis au point pour répondre à une demande de plus en plus forte, un nouveau cours allie le yoga dynamique et la méditation assise. La pratique de ce nouvel atelier s'adresse aux débutants comme aux initiés et vise une meilleure connexion du mental au corps: l'essence même du yoga, dont la racine sanskrite du nom signifie relier, unir, mettre ensemble. La combinaison yoga-méditation permet

## Une application pour smartphones et tablettes

L'application Swiss Pilates & Yoga propose plusieurs chapitres d'exercices permettant aux enfants de reproduire des postures chez eux en toute sécurité, pour répondre à l'instant voulu à un besoin spécifique. Une pratique régulière conseillée de ces postures en cours permet de bien les intégrer avant de les faire tout seul. ■

Marion Celda

Cours collectifs (en anglais et en français)  
Swiss Pilates & Yoga – Fit for Life  
24, rue Adrien-Lachenal - 1207 Genève  
Tél.: 079 602 08 56  
[www.pilates-fitforlife.com](http://www.pilates-fitforlife.com)  
[info@pilates-fitforlife.com](mailto:info@pilates-fitforlife.com)



de recouvrer le calme et d'éloigner le stress, potentiel déclencheur de maladies. En travaillant la souplesse et le renforcement musculaire, cette thérapie douce soulage les problèmes de dos (hernies discales, discopathies, sciatiques), d'ostéo-