

Séances Particulières de Technique PILATES



Avec Delphine RYBINSKI, pédagogue depuis trente ans de la technique Pilates. Danseuse Contemporaine, elle a été formée par le grand danseur américain Jérôme Andrews.

Toute personne peut recevoir les bienfaits de ce travail, en fonction d'une demande de reconstruction, à la suite d'évènements traumatiques physiques, ou tout simplement dans la trajectoire d'un développement personnel.



- Un travail corporel personnalisé doux et tonique
- Un lieu pour être accueilli dans une démarche personnelle
- Un travail évolutif sur votre corps par le biais des "instruments Pilates" :
 - * Éveil, Étirements, Extension, Restructuration et Renforcement des muscles profonds et superficiels de notre corps en rapport avec notre structure osseuse ;
 - * Travail des appuis ;
 - * Ouverture et conscience de l'espace de notre colonne vertébrale.



Delphine RYBINSKI <http://www.les-sens-du-geste.com>

*Danseuse Contemporaine Méthode PILATES (école J. Andrews)
Massage "Deep Movment"*

150 avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly sur Seine (métro Pont de Neuilly)

Pour renseignements complémentaires et tarifs prendre contact :

Fixe : 01 47 47 20 06 / Mobile : 06 74 31 19 32 /

rybinski.delphine@orange.fr