

PROGRAMME YOGA + PILATES

REMISE EN FORME

Sculpt & Flow

©VITAMINSEA.FR

Avant toute chose, j'aimerais te remercier pour l'achat de ce programme et la confiance que tu m'accordes :)

Je tiens également à rappeler que toute modification totale ou partielle, partage et/ou revente de ces documents (écrits, vidéos, audios), par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits. Cela représenterait une violation du code de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur.

Pour protéger mon travail, je n'ai pas intégré directement les liens vers mes vidéos de yoga et de pilates dans ce PDF.

Une fois ton achat effectué, tu recevras dans les 24h une notification avec le lien vers la **playlist privée** qui contient toutes les **vidéos** du programme :)

Pour tout problème, je t'invite à me contacter à l'adresse suivante : caroline@vitaminsea.fr

A photograph of several rolled-up black Pilates mats in the foreground, with a wooden chair featuring a lattice backrest visible in the background. The scene is dimly lit, creating a calm and focused atmosphere.

Respiration Pilates

Nous allons commencer avec les bases, à savoir la respiration pilates qui va être indispensable pour tes pratiques de pilates.

Avant toute séance de Pilates, je t'invite également à t'échauffer, pour éviter toute blessure, en suivant les instructions de la vidéos *"5MIN échauffement Pilates"*.

La Respiration en Pilates : Tout Ce Que Tu Dois Savoir

La respiration est une des bases fondamentales du Pilates. Elle est essentielle pour mieux contrôler tes mouvements, oxygéner tes muscles et renforcer ton centre (*core*). Contrairement à la respiration abdominale classique (*où le ventre se gonfle à l'inspiration*), la respiration en Pilates est thoracique et latérale.

📌 Comment respirer correctement en Pilates ?

👉 Inspiration par le nez : Remplis tes poumons en élargissant les côtes sur les côtés et vers l'arrière. Ton ventre reste légèrement rentré.

👉 Expiration par la bouche : Contracte les abdominaux (surtout le transverse) en rentrant légèrement le ventre, comme si tu voulais rapprocher ton nombril de ta colonne vertébrale. Expulse l'air lentement et complètement.

🛑 Ce qu'il ne faut PAS faire :

❌ Ne gonfle pas le ventre en inspirant.

❌ Ne bloques jamais ta respiration pendant un exercice.

❌ Ne respire pas de façon superficielle ou rapide.

🧐 Pourquoi la respiration Pilates est-elle importante ?

- ✅ Active le centre du corps : En expirant profondément, tu engages le transverse (muscle profond des abdos), ce qui protège ton dos et stabilise ton corps.
- ✅ Améliore la fluidité des mouvements : Une bonne respiration aide à mieux exécuter les exercices, avec plus de contrôle et de précision.
- ✅ Évite les tensions : En oxygénant bien ton corps, tu empêches l'accumulation de tensions inutiles dans la nuque et les épaules.
- ✅ Améliore la concentration : En te focalisant sur ta respiration, tu restes connecté(e) à ton corps et pleinement présent(e) dans ta pratique.

💡 Astuce pour t'entraîner à la respiration Pilates

Allonge-toi sur le dos, place tes mains sur tes côtes et inspire profondément en sentant tes côtes s'ouvrir sur les côtés. Expire lentement en sentant tes côtes se refermer et ton nombril se rapprocher de ta colonne. Répète plusieurs fois pour bien ancrer ce réflexe !

☁ Si tu ressens que tu respires mal au début, c'est normal ! Avec la pratique, cela deviendra naturel et tu verras une vraie différence dans ta façon de bouger et de contrôler tes exercices.

🧘 Pilates sans la bonne respiration, c'est comme un moteur sans huile. Adopte cette respiration et ressens toute la différence dans ta pratique ! ✨

Comment utiliser au mieux les outils mis à ta disposition ?

Bien évidemment, tu peux utiliser ces différents **outils** comme bon te semble et dans l'ordre que tu souhaites.

Néanmoins, voici mes recommandations pour avoir les meilleurs résultats, le plus rapidement possible :

Sculpt & Flow – Programme 1 mois

Jour	Semaine 1 – Immersion Douce (Yoga + Stretching)
Lundi	20MIN Yoga Vinyasa - Réveil dynamique
Mardi	25MIN Yoga Workout - Tout le corps
Mercredi	25MIN Flow like Water - Fluidité & mobilité
Jeudi	20MIN Yoga d'ancrage - Connexion à la terre
Vendredi	25MIN Yin Yoga - Calme & Sérénité
Samedi	Méditation guidée (10MIN) + 15MIN Stretching
Dimanche	Repos

Jour	Semaine 2 – Activation Musculaire (Pilates)
Lundi	15MIN Pilates Full Body Burn
Mardi	10MIN Pilates Bras Sculptés
Mercredi	10MIN Pilates Jambes & Fessiers Dessinés
Jeudi	15MIN Pilates Abdos - Ventre Plat
Vendredi	5MIN Échauffements + 15MIN Pilates Full Body Burn
Samedi	Méditation guidée (15MIN) + 15MIN Stretching
Dimanche	Repos

Jour	Semaine 3 – Alternance Yoga & Pilates
Lundi	25MIN Yoga Workout - Tout le corps
Mardi	15MIN Pilates Abdos + 10MIN Pilates Bras
Mercredi	25MIN Flow like Water - Fluidité & mobilité
Jeudi	10MIN Pilates Jambes & Fessiers + 15MIN Pilates Full Body
Vendredi	20MIN Yoga Vinyasa - Réveil dynamique
Samedi	5MIN Échauffements + 15MIN Pilates Full Body Burn
Dimanche	Repos

Jour	Semaine 4 – Challenge (Sessions Intenses)
Lundi	20MIN Yoga Vinyasa + 15MIN Pilates Abdos
Mardi	25MIN Yoga Workout + 10MIN Pilates Jambes & Fessiers
Mercredi	15MIN Pilates Full Body + 25MIN Flow like Water
Jeudi	25MIN Yoga d'ancrage + 10MIN Pilates Bras
Vendredi	15MIN Pilates Full Body Burn + 25MIN Yin Yoga
Samedi	Méditation (15MIN) + 15MIN Stretching
Dimanche	Repos bien mérité 🌈

Ensuite, les combinaisons sont infinies ! Une fois que tu te sens à l'aise avec ces différents exercices, tu peux aussi faire plusieurs séances de Pilates à la suite ou bien enchaîner 2 cours de yoga. A toi de créer tes propres plannings maintenant ! ;)



*Pour aller
plus loin...*

Merci beaucoup pour la confiance que tu m'as accordée en achetant et en participant à ce **programme "Sculpt & Flow"**. J'espère que tous ces cours te feront du bien et amélioreront ta qualité de vie au quotidien.

Si tu as des questions ou des remarques, n'hésite pas à m'écrire à l'adresse suivante : caroline@vitaminsea.fr

Tu peux découvrir mon programme de yoga en ligne "Yin & Yang", spécialement conçu pour t'aider à retrouver un sommeil de qualité et l'énergie au quotidien : <https://bit.ly/4e8WMmY>

Si tu veux aller plus loin et ne rater aucune nouveautés, tu peux me retrouver ici :

Prends un cours de yoga ou de pilates avec moi (en Ile-de-France) | <https://shorturl.at/8GSAF>

Instagram | <http://www.instagram.com/vitaminsea.fr>

Youtube | <https://www.youtube.com/@carovitaminsea>

Newsletter | <http://bit.ly/3P5qrAN>



Informations légales :

Toute modification totale ou partielle, partage et/ou revente de ces documents (écrits et vidéos), par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits. Cela représenterait une violation du code de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur.

©vitaminsea.fr, mars 2025 – Tous droits réservés.

Ce programme de yoga est l'œuvre exclusive de son auteur. Aucunes parties de ces documents (*écrits, vidéos, audios*) ne peuvent être altérées, modifiées ou partagées sans la permission écrite de l'auteur. Ne peut être vendu.