

Rose Pilates et Kinésithérapie



Le Rose Pilates est une gymnastique douce, issue de la méthode Pilates et adaptée aux patients atteints d'un cancer du sein qui harmonise le corps et l'esprit. Il est prouvé que pratiquer une activité physique régulièrement est bénéfique avant, pendant et après les traitements.

Le Rose Pilates

- Atténue la fatigue, les douleurs articulaires, les effets secondaires dus aux traitements que ce soit la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie.
- Favorise l'effort et la concentration pendant l'exercice
- Invite à la détente et à la relaxation (avec le travail respiratoire)
- A une action sur l'amplitude articulaire, la force musculaire, la coordination entre les mouvements et la respiration.

Tout ceci sans douleur et dans la convivialité

Le Rose Pilates aide les patientes à se reconstruire en douceur dans leur féminité, à se réconcilier avec leur corps. Cette gymnastique prolonge les bienfaits de la kinésithérapie.

Une consultation préalable avec un médecin physiothérapeute est nécessaire afin d'établir un plan de remise en forme adapté à votre situation personnelle. Ces séances Rose Pilates sont animées par la kinésithérapeute de la Clinique du Sein.

Lieu : Centre de Réadaptation

Tous les jeudis de 10 h à 11 h

Groupe de 6 personnes

Prise de contact : 064/23.31.52

