



Svet Attitude - Qi Gong / Pilates / Méditation à Lausanne

ACCUEIL NOUS CONTACTER



UN ENSEIGNEMENT BASÉ SUR DEUX PILIERS

La méthode occidentale pour le Pilates (renforce la musculature profonde, assouplit la musculature tendue et par conséquent améliore l'état de votre dos) et la méthode orientale pour le Qi Gong (véritable art de vivre et gymnastique aux multiples vertus)



Actualités

Cours Sons de guérison 1 octobre 10h30 - 12.00 30 SFr

Présentation

Qui est votre professeur Svetlana?



Née à Nizny Novgorod en Russie, Svetlana a commencé le patinage artistique à l'âge de 4 ans et la danse classique à l'âge de 6 ans. J'ai ensuite appris la danse traditionnelle, la danse contemporaine et la danse de salon.

Simultanément j'ai fait beaucoup de sport et notamment de l'athlétisme et de l'escrime de haut niveau en compétition.

Mes études

Après l'école secondaire j'ai poursuivi mes études durant 3 ans pour devenir aide-médecin et laborantine, suivis par 5 années d'études supérieures en biologie. Ces deux formations étant couronnées par deux diplômes.

Mon arrivée en Suisse

En arrivant en Suisse j'ai continué à me former :

1998	Formation Wellness Trainer
1999	Formation de base de gymnastique aérobie et fitness, UNIL et EPFL
2001	Instructeur, Vertigo Diffusion
2001	Reiki Usui Shiki Ryoho - niveau 1
2002	Reiki Usui Shiki Ryoho - niveau 2
2003	Personal Trainer, Vertigo Diffusion
2004	Massage TAI, Wat PO Traditional Medical School, Bangkok, Thailand
2005	Pilates Instructeur, Pilates Institut de Michael King, London
2008	Formation de musculation et conseil en entraînement, UNIL et EPFL ChiBall Methode & Médecine traditionnelle Chinoise théorie & pratique
2008	Instructor's GymStick Licence
2011	L'école d'acupuncture de Michel Laurent, 1 année

Je continue à suivre chaque année de nombreux **stages de perfectionnement**, des workshops et des masterclasses. Je suis d'ailleurs actuellement en cours depuis 2013, en dernière année de l'**Ecole de Qi-Gong** médicale d'Annecy et suis en parallèle en train de faire une formation dans la **médecine chinoise**.

Nos stages

Nos organisons des **stages découvertes**, d'une demi-journée, d'un weekend ou

d'une semaine de **Qi-Gong** ou de **pilates**. Nous travaillons sur divers problèmes lors de ces stages collectifs comme par exemple la simulation, l'harmonisation ou la tonification des organes ou bien la dépression automnale... afin de vous stimuler par l'exercice.

Horaires des cours

Tous nos cours sont à CHF 25.-

Méditation



Je dispense des cours de méditation chaque mercredi à 19h00. Lors de ce cours, j'apprends à mes élèves à **méditer** de façon à lutter contre le stress et à **rééquilibrer le psychisme**.

Il s'agit de MEDITATION assise avec les jambes allongées qui a pour but de:

Calmer le mental

Réduire le stress

Se ressourcer

Faire circuler correctement l'énergie vitale

Renforcer les reins (dans les reins se trouve l'essence de notre santé et de notre longévité)

Renforcer le dos, les jambes, le plancher pelvien, les fessier et les abdominaux

Assouplir toute la partie postérieure du corps

Le cours : de 1h à 1h30

La pratique régulière de la méditation augmente significativement la qualité de vie.

Pilates

Un véritable bain de jouvence !



Cette méthode est un excellent programme d'exercices, à la fois simple et complexe, qui agit sur le corps et l'esprit.

Que vous soyez sportif ou peu habitué aux activités physiques, vous remarquerez rapidement les **bienfaits** produits par cette méthode qui permet d'accéder à une nouvelle connaissance de son corps. Sur le plan physique, les pilates développent la force et la souplesse musculaire ainsi que la concentration nécessaire pour effectuer les exercices de manière juste et avec précision. Cette méthode libère l'esprit des tensions accumulées et donne la sensation d'un meilleur équilibre.

Ce sentiment persiste au-delà de la séance et l'équilibre se maintient. Cette méthode est donc également recommandée pour se dégager des soucis quotidiens.

Le cours de pilates est basé sur un ensemble d'exercices qui font travailler en synergie les muscles et la respiration. La plus grande concentration est nécessaire car les mouvements doivent être parfaitement coordonnés et exécutés avec la précision. Ils permettent de renforcer et d'assouplir tous les muscles et plus particulièrement les muscles du tronc, muscles posturaux qui soutiennent le corps et assurent son équilibre. Les différentes couches musculaires, superficielles et profondes s'engagent, surtout les muscles qui s'insèrent sur la colonne vertébrale.

Au fil des séances, vous allez découvrir des muscles dont vous n'aviez jamais eu conscience jusqu'alors. Si vous suivez à la lettre les principes de la méthode, vous adopterez une meilleure posture, vos muscles seront plus toniques et vos articulations plus souples.

Après la séance, vous vous apercevrez que vous avez évacué le stress et que vous vous sentez détendu et reposé!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12.00 - 13.00		Pilates 12.30 - 13.30		Pilates 12.30 - 13.30			
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00		Pilates 17.45 - 18.45	Pilates 17.45 - 18.45				
19.00 - 20.00	Pilates 18.30 - 19.30						

Nous proposons également un cours de pilates le **jeudi à 17h45**.

Qi Gong

C'est une voie de santé qui unifie le corps et

l'esprit



Qi Gong est un véritable art de vivre, gymnastique à multiples vertus:

Préservation de la jeunesse du corps et de l'esprit

Augmentation de la résistance à l'effort et aux infections

Eloignement de la maladie par une pratique régulière

Amélioration de la mémoire

Retardement du vieillissement

Qi c'est l'énergie vitale et le souffle / GONG, c'est le travail

Donc QI GONG c'est le travail qui consiste à capter l'énergie afin de nourrir notre corps et de la faire circuler dans notre organisme pour renforcer notre santé.

La captation et circulation de l'énergie vitale sont produites par l'exécution de simples mouvements, très lents qui mobilisent l'ensemble du corps. A ces mouvements est associé un travail de concentration, de visualisation, de contrôle de la respiration et d'émission de sons.

Qi Gong travaille sur l'harmonie de trois éléments : le corps, la respiration et l'esprit, la conscience. Son histoire de plus de 2500 ans est liée au développement de grands courants comme le taoïsme, le bouddhisme, la médecine traditionnelle chinoise et les arts martiaux traditionnels.

Le Qi Gong vise l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et vise, au plus profond de nous-même, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10.00 - 11.00			Qi Gong 10.30 - 11.30	Qi Gong 10.30 - 11.30			
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00			Qi Gong 12.30 - 13.30				
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00		Qi Gong 17.15 - 18.15					
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00			Qi Gong 19.00 - 20.00				



LIENS UTILES

[Svet Attitude](#)

IMPRESSUM



Svet Attitude - Qi Gong / Pilates / Méditation à Lausanne

©2016, Produit par local.ch

[Mentions légales](#)