

Sandrine GUYON
Membre de l'association Théactif
Laboratoires Théa
12 Rue Louis Blériot
63017 Clermont-Ferrand

A Clermont-Ferrand, le 20 juin 2023

Madame, Monsieur,

L'association Théactif me permet de pratiquer le Pilate 1 fois par semaine depuis environ 5 ans et je souhaite partager mon expérience sur ses bienfaits.

J'ai un travail de bureau, assise toute la journée je ressens des douleurs et des tensions en bas du dos. Le Pilate est une méthode douce qui me soulage. Lorsqu'il m'arrive de ne pas pouvoir pratiquer je le ressens et les tensions réapparaissent.

C'est également un moment de relaxation indispensable permettant de faire baisser la pression et le stress.

Le Pilate donne de nouvelles sensations et aide à retrouver une bonne tonicité et de la souplesse.

Je suis tellement convaincu de ses bienfaits que je recommande à tout mon entourage (jeune et moins jeune) de tester des cours de Pilate.

En vous remerciant de votre attention.


Cordialement,

S. GUYON