

Céline Roy accompagne et sculpte le corps des femmes

Niché dans un havre de paix et de verdure, le studio de Céline Roy, accueille depuis septembre les femmes en quête de bien-être. Rencontre

De notre correspondante

Passionnée par le corps, qu'elle qualifie de « magnifique machine » et par la bio mécanique, cette ancienne danseuse professionnelle de 48 ans s'est inspirée de différents courants comme la danse, le yoga, le Pilates où elle s'est formée à New York. Depuis septembre, elle a ouvert sa salle aux femmes de 45 ans et plus.

La méthode de Céline Roy est basée sur un travail du ventre en profondeur, en mettant de l'espace entre la cage thoracique et le bassin. Quelle est votre méthode ?

« Ma méthode aide à passer l'étape de la ménopause, car elle permet de rééquilibrer le métabolisme des femmes en apportant d'autres hormones comme l'adrénaline, la noradrénaline, les endorphines et la dopamine. À chaque effort, on va agir sur les états nerveux et ça va aider les femmes à compenser ce déséquilibre. J'agis également sur la silhouette par des exercices qui musclent dans la longueur la posture, à travers des mouvements de respiration, de renforcement et d'étirements. Au final, les femmes ressentent une diminution du stress, un meilleur sommeil et une réduction de la fatigue ».

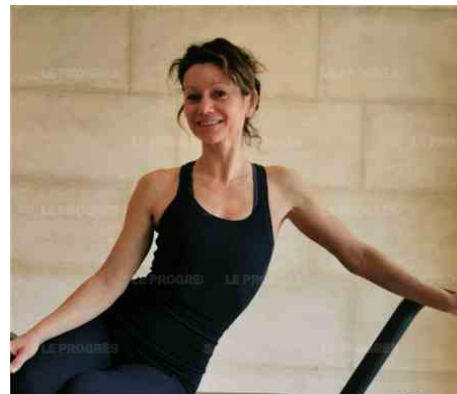
Quels bienfaits sur le corps ?

« Le corps se sculpte, les bouffées de chaleurs et les sautes d'humeur s'estompent, les femmes retrouvent

de l'élasticité dans les articulations et ont moins de douleurs musculaires. Dans un cours d'une heure, je les fais passer par différents états pour obtenir un travail complet et un bien-être général ».

Sur le plan de la fréquence et de l'assiduité, pas de miracle, Céline Roy conseille évidemment une activité physique quotidienne de 30 mn par jour. Elle propose pour les plus pressées des sessions de 15 mn par jour pour des défis détox, ventre plat, jambes, etc. qui peuvent être complétées par de la marche ou toute autre activité physique.

Pratique Céline Roy, 63, route de Lyon. Saint-Cyr-au-Mont-d'Or
centrepilatescelineroy.com Contact :
celineroyoff@gmail.com



Céline Roy dans son studio à Saint-Cyr-au-Mont-d'Or. Photo Progrès / Virginie FOUNES