

Le Portr'éco du Vendredi



Emmanuelle CHASSON

STUDIO

Pilates – Yoga – Stretching

81 avenue de la République

Pouvez-vous nous présenter votre activité ?

Je suis éducatrice sportive diplômée d'État, spécialisée dans les activités de la forme et de la force, avec des certifications en méthode Pilates et Hatha yoga. Je propose des cours collectifs en petits groupes, ainsi que des séances individuelles. Je suis également praticienne en massage crânien ayurvédique, en harmonie avec les principes du yoga.

Qu'est ce qui fait votre spécificité ?

Ma particularité réside dans mon approche de l'entraînement en petits groupes, composés de 4 à 5 individus maximum. Cette approche me permet de personnaliser pleinement les exercices et les conseils, prenant en compte les besoins spécifiques de chaque participant. Il est important de noter que la méthode Pilates a été conçue pour être enseignée en séances individuelles ou en petits groupes de 5 personnes maximum. Cette configuration crée un environnement serein qui favorise la réalisation des objectifs de chaque élève. Une autre caractéristique importante de mes services est la flexibilité. Je propose des cartes de 5 ou 10 séances, valables sur une période de 3 à 6 mois, sans aucun engagement contraignant. Cela permet à chaque personne de planifier ses séances en fonction de son emploi du temps et de ses besoins, offrant ainsi une grande liberté et une adaptabilité à chaque style de vie.

Pourquoi avoir choisi de vous installer à Saint-Péray ?

Saint-Péray est une commune animée, avec un tissu économique dynamique, ce que je trouve particulièrement stimulant !