LAËTITIA PICAND, PRATIQUER LE MUNZ FLOOR® ET LA MÉTHODE DE GASQUET POUR VIVRE MIEUX

DOSSIER DU 15/04/2024 - En partenariat avec Médias France

Avec pédagogie et finesse, Laëtitia Picand accompagne depuis bientôt 7 ans toute personne souhaitant découvrir ou pratiquer régulièrement le Yoga et Stretching de Gasquet et le MUNZ FLOOR®. Des disciplines douces pour le corps qui lui tiennent à cœur.

De la danse classique au coaching sportif

Laëtitia Picand est arrivée au coaching sportif par la méthode de Gasquet et le MUNZ FLOOR®. Alors qu'elle se prédestine au professorat de danse classique puis de yoga, Laëtitia fait deux rencontres qui l'amènent à s'interroger différemment sur le fonctionnement du corps et la pratique sportive. D'abord en 2009 avec Alexandre Munz, ancien danseur étoile de l'Opéra de Berlin, puis en 2015 avec la médecin et professeure de yoga Bernadette de Gasquet, tous deux auteurs de méthodes qui portent leur nom. Certifiée depuis 2017 en Yoga et Stretching de Gasquet et depuis 2018 dans les 4 niveaux MUNZ FLOOR®, Laëtitia transmet leurs enseignements à Paris et en ligne.

Le MUNZ FLOOR® et la méthode de Gasquet : deux techniques douces pour le corps

« Par "performance", on pense souvent à "entraînement intensif" or il existe des techniques plus respectueuses du corps », indique Laëtitia Picand. Parmi celles-ci : le MUNZ FLOOR® créé par Alexandre Munz, et le Yoga et le Stretching mis au point par Bernadette de Gasquet. À travers des mouvements circulaires d'une extrême lenteur, le MUNZ FLOOR® va réactiver les fascias qui enveloppent et interpénètrent tout à l'intérieur, les muscles, les os et les organes pour les régénérer afin qu'ils déclenchent un phénomène d'autoproduction intramusculaire de protéines de jouvence, comme le collagène et l'élastine, aux effets anti-inflammatoires. La méthode de Gasquet va quant à elle travailler la posture, la respiration abdominale et l'engagement du périnée, en toute sécurité.

Retrouver ou entretenir un confort corporel

« Nos vies sont contraignantes, elles nous limitent dans des schémas de mouvements. Le MUNZ FLOOR® et la méthode de Gasquet, explique la coach sportive, permettent de retrouver ou d'entretenir un confort corporel pour bien vieillir, de rendre notre corps performant sans l'user et sans se blesser ». Faciles d'accès, ces techniques se pratiquent allongé au sol pour la première et dans différentes postures (assise, debout, couchée) pour la seconde. Les cours proposés par Laëtitia Picand durent entre 1h et 1h30 et se déroulent en présentiel à Paris, notamment dans des centres de danse et de Yoga, dans des lieux prestigieux comme le Molitor et également en ligne.

Complémentaires et sans prérequis, les cours de MUNZ FLOOR®, Stretching et Yoga de Gasquet animés par Laëtitia Picand sont à réserver directement sur son site internet.

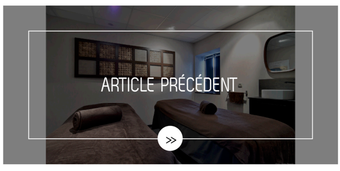
Partagez Tweeter Partagez

CONTACT

Laëtitia Picand

: www.laetitiapicand.com

: @laetitiapic



L'atelier du Spa : l'espace beauté, détente et bien-être dans le nord Cotentin

Doll Up Secret : des cils plus longs, plus beaux et plus épais naturellement