

ROSE PILATES

Se reconstruire en douceur
après un cancer du sein !



ROSE PILATES, une gym de reconstruction pour répondre aux besoins des femmes touchées par « l'épidémie » de cancer du sein; elles sont de plus en plus nombreuses : 1 femme sur 8 est touchée, 53.000 nouveaux cas chaque année, + 97% en 20 ans.

La rééducation, qu'elle soit kinésithérapique ou gymnique, doit être globale pour que la femme se reconstruise autour du sein opéré.



La **Gym Pilates** : une méthode mondialement reconnue qui tire son nom de son inventeur : **Joseph Pilates** 1880-1967.

Le **Pilates** renforce les muscles profonds du corps pour la posture, la souplesse et le maintien.

Le **Rose Pilates**, destinés aux femmes opérées met en jeu progressivement les secteurs déficitaires, les gestes difficiles, les postures délicates tout en stimulant l'ensemble du corps pour une reconstruction en beauté.

- Cette progression concerne l'**amplitude** des articulations, la **force** des muscles, la **coordination** entre les membres et avec la **respiration**, et l'**appui sur le sein** ou sur la **main côté opéré**. Chaque étape devra être atteinte en **douceur, sans douleur et sans appréhension**.
- Le **Rose Pilates** est une véritable «**gymnastique par objectifs**», adaptable à toutes les femmes et à tous les parcours, respectant l'état de fatigue et conduisant au dépassement de soi.



Le **Rose Pilates** permet à la femme «déconstruite» dans sa féminité et son intégrité corporelle de se reconstruire, en douceur et en progressant rapidement comme toute femme qui se préoccupe de sa silhouette et de son élégance.

Le **Rose Pilates** a été créé par Jocelyne Rolland. Kinésithérapeute, Instructeur Pilates, et membre de l'AFSOS (Association Francophone de Soins de Support en Oncologie), Jocelyne Rolland a créé le site www.reconstruireendouceur.com, le site du cancer du sein version kiné, et la page Facebook : RosePilates.fr ! Elle forme au **Rose Pilates** les kinésithérapeutes et coachs en France et au Bénélux.

Les cours sont dispensés par un coach
PILATES diplômé par les organismes :



F'Pilates



Place Ste Jehanne de France,
Quartier Ganet
47520 LE PASSAGE D'AGEN
Tél. : 05 53 67 82 72

Coach **Céline** Tél. : 06.25.75.32.07
www.pilates-touch.com
e-mail : contact@pilates-touch.com