

# ECO MOUVEMENT

Une autre façon de bouger au quotidien

**Notre corps est conçu pour bouger...  
mais nos modes de vie abîment nos facultés naturelles !**

Espaces de travail, lieux de vie, déplacements...

Nous cherchons à gagner du temps et du confort, ce qui revient souvent à économiser nos mouvements. Contrairement aux idées reçues, l'exercice physique ne suffit pas à compenser les méfaits de nos modes de vie.

**Je vous propose une approche originale que j'ai appelée ECO-MOUVEMENT**

Qu'entend-on exactement par "sédentarité" ?

Quels sont précisément les méfaits de nos modes de vie modernes ?

Quelle est la différence entre "exercice physique" et "éco-mouvement" ?

Je vous propose de répondre à ces questions lors d'Ateliers-Rencontres

Vous découvrirez des solutions très pratiques pour remettre du mouvement naturel dans votre quotidien.

Vous souhaitez prendre part à l'un de ces Ateliers ?

Vous souhaitez organiser un atelier dans votre cadre professionnel ou personnel ?

## Laurence Thiébaud



A son retour des Etats-Unis il y a 10 ans, Laurence entreprend une reconversion professionnelle. Loin de ses études supérieures en management, elle se forme pendant près de 2 ans à la Méthode Pilates. Elle crée un premier studio à Paris, puis un second à Nancy. C'est en Lorraine qu'elle développe l'approche originale de l'ECO-MOUVEMENT comme outil de prévention en matière de santé, en complément de son enseignement du Pilates.

COURS INDIVIDUELS ET SEMI-COLLECTIFS  
CONFÉRENCES ET ATELIERS

**06 45 09 27 89**

**laurence@monpilatesanancy.fr**

**Pilates**  
inspire  
HOME STUDIO

The logo for 'Pilates inspire HOME STUDIO' features the word 'Pilates' in a bold, dark red font. Below it, 'inspire' is written in a purple, lowercase, sans-serif font. To the right of 'inspire' is a stylized graphic of a human figure in purple and red, with arms raised. Below the entire graphic, the words 'HOME STUDIO' are written in a bold, dark red, uppercase font.