L'Art du Swing

Retraite urbaine Pilates & Golf — Du centre à la fluidité du geste

SAMEDI 15 MAI 2027 • 9H – 17H

LE COCON – SATOLAS-ET-BONCE

6 PARTICIPANTS MAXIMUM



Le concept

Une journée pour le corps du golfeur

L'Art du Swing est une journée immersive dédiée au corps du golfeur, à travers le Pilates, le Reformer et la mobilité. Il ne s'agit pas d'un cours de golf ni d'un enseignement technique du swing.

Cette journée invite à explorer les qualités corporelles qui accompagnent le geste : la façon dont le corps se prépare, s'organise et se libère pour produire un mouvement fluide et efficace. L'approche est progressive et accessible — l'objectif n'est pas la performance, mais la qualité du mouvement, les sensations et une meilleure compréhension de soi.

Les cinq fils conducteurs

Centre

Mobilité

Rotation

Stabilité

Fluidité

Le fil de la journée

Une progression en six temps

1	2
Ressentir	Mobiliser
3	4
Centrer	Expérimenter
5	6
Transférer	Fluidifier

Chaque séquence de la journée s'appuie sur la précédente — un chemin corporel cohérent, de l'éveil à l'intégration.

Programme — Matin

9h00 – 12h30

1

9h00 – 9h30

Accueil & Le corps du golfeur

Boisson chaude, présentation de la journée. Première exploration de la respiration, des appuis, du bassin et de la cage thoracique. Introduction aux cinq axes.

2

9h30 – 10h15

Mobilité – Préparer le corps au swing

Mise en mouvement progressive : hanches, colonne thoracique, épaules, dissociation bassin/cage thoracique, rotation et transfert d'appuis.

3

10h15 – 11h15

Pilates Mat – Du centre à la rotation

Respiration, centre, stabilité lombo-pelvienne, obliques, chaînes croisées, extension et rotation. Créer de la stabilité pour permettre davantage de mobilité.

4

11h30 – 12h30

Atelier signature – Reformer & Mat en miroir

3 binômes, 3 Reformers. Une personne sur le Reformer, l'autre sur tapis — même intention corporelle. Puis inversion des rôles.

« Créer de la stabilité pour permettre davantage de mobilité. »

Atelier signature

Reformer & Mat en miroir

L'atelier signature est le cœur de la journée. En binômes, les participants alternent entre le Reformer et le tapis en explorant **la même intention corporelle** dans deux environnements différents.

Centre, jambes, appuis, stabilité, chaînes croisées, rotation et contrôle sont travaillés en parallèle. L'objectif : ressentir ce que la résistance ou l'assistance du Reformer apporte au mouvement, puis retrouver ces sensations au tapis.

3 binômes

Un accompagnement personnalisé et attentif pour chacun

3 Reformers

Un accès privilégié à l'outil central de la méthode Pilates



Programme — Après-midi

14h00 – 17h00

1

14h00 – 14h45

Mobilité fonctionnelle du golfeur

Travail ciblé : hanches, colonne thoracique, épaules, chaîne postérieure, adducteurs et fléchisseurs de hanche. Retrouver amplitude et liberté de mouvement.

2

14h45 – 15h30

Le corps dans le swing

Exploration debout de la dissociation bassin/thorax, rotation, équilibre, chaînes croisées et transfert d'appuis. Le club comme support de ressenti corporel.

3

15h45 – 16h30

Pilates Flow – Vers la fluidité du geste

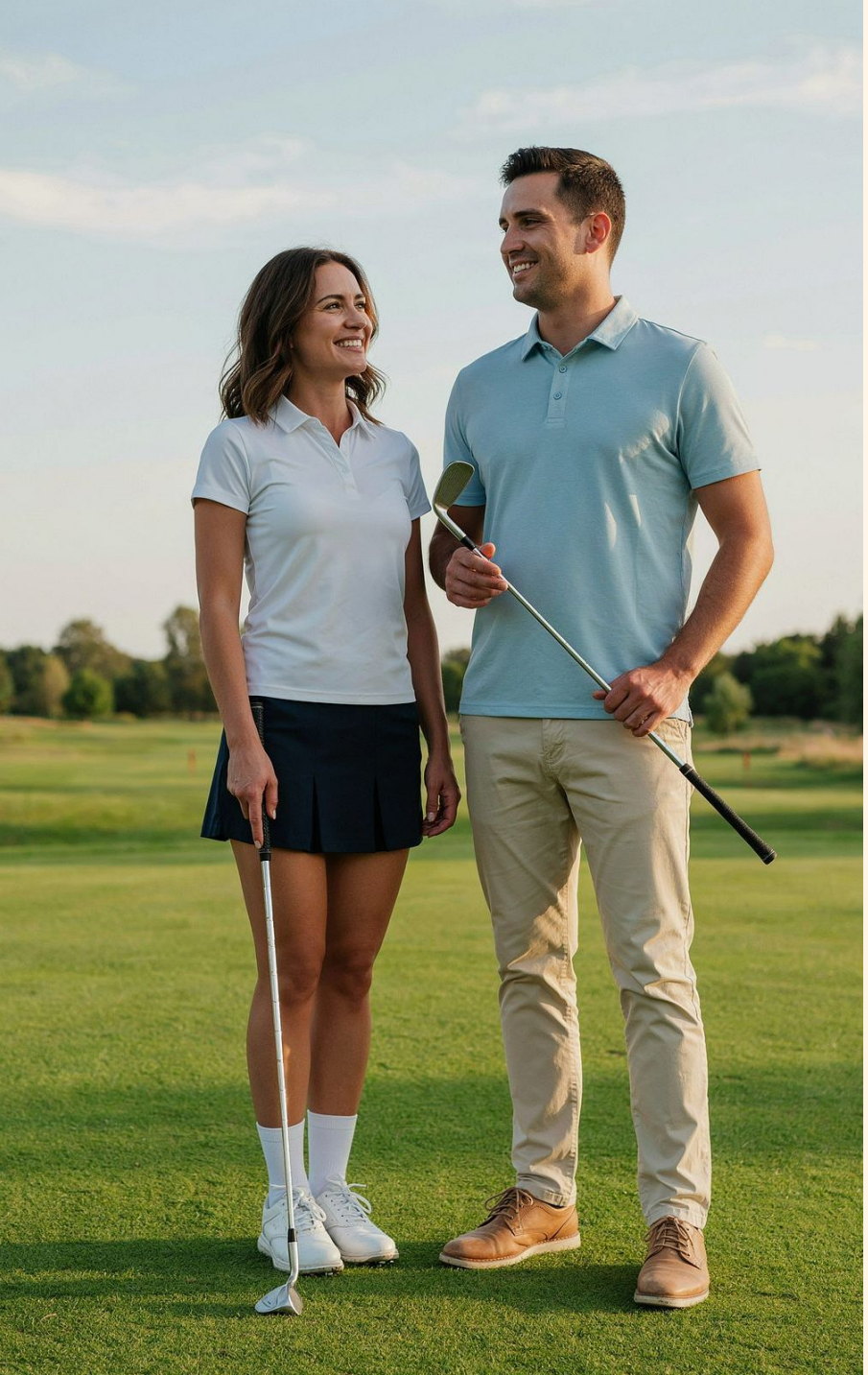
Pratique plus continue pour intégrer les explorations de la journée. Moins d'analyse, davantage de sensations : laisser le mouvement se construire depuis un centre stable.

4

16h30 – 17h00

Tea Time – Après le parcours

Thé, infusion, café et quelques gourmandises pour échanger, clôturer la journée et repartir avec des pistes simples à intégrer à sa pratique.



À qui s'adresse cette journée ?

Pour les golfeurs curieux de leur corps

L'Art du Swing s'adresse aux **golfeurs et golfeuses** souhaitant prendre soin de leur corps et découvrir comment le Pilates et la mobilité peuvent accompagner leur pratique — quel que soit leur niveau.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique avancée du Pilates ou du Reformer. La journée est conçue pour être accessible et progressive. Ce qui compte, c'est la curiosité, l'envie d'explorer et le désir de mieux habiter son mouvement.

Accessible

Tous niveaux de Pilates et de golf bienvenus

Mixte

Ouverte aussi bien aux femmes qu'aux hommes

Intimiste

6 participants maximum pour un suivi de qualité

L'expérience sensorielle

Une journée de qualité, dans un cadre d'exception



Accueil & Tea Time

Boisson chaude à l'arrivée, déjeuner partagé et Tea Time en fin de journée — des moments de convivialité qui rythment l'expérience avec douceur.



Le studio Le Cocon

Un espace pensé pour la pratique et le ressenti — lumineux, chaleureux, équipé de Reformers et propice à la concentration et à la sérénité.



Un groupe de 6

Le groupe volontairement limité permet corrections personnalisées, échanges de qualité et une attention portée à chaque participant tout au long de la journée.

Informations pratiques

Tout ce qu'il faut savoir

📅 Date

Samedi **15 mai 2027** — de 9h00 à 17h00

📍 Lieu

Le Cocon — Satolas-et-Bonce

👥 Groupe

6 participants maximum — suivi individualisé garanti

💶 Tarif

99 € en tarif Early Bird pour les 3 premiers inscrits, puis **119 €**

Au programme

- Pilates Mat
- Reformer
- Mobilité
- Corps & Golf
- Tea Time

La journée comprend le déjeuner et toutes les pauses. Aucun matériel n'est nécessaire — tout est fourni sur place.



L'Art du Swing

Retraite urbaine Pilates & Golf

Samedi 15 mai 2027 • Le Cocon, Satolas-et-Bonce

Le groupe est limité à **6 participants** pour garantir la qualité de l'accompagnement et la richesse des échanges. Les places sont rares — n'attendez pas pour confirmer la vôtre.

Une expérience Zohra Mouvement — conçue pour celles et ceux qui souhaitent habiter leur mouvement avec justesse et fluidité.