Mariem BEN SLIMANE



Depuis plus de dix ans, j’accompagne des patients et des élèves dans leur cheminement vers un corps plus fort, plus souple et plus conscient.
Dès mes débuts, j’ai compris que le mouvement ne se réduit pas à un simple exercice physique : il est une véritable thérapie, capable de transformer autant le corps que l’esprit.
Très tôt, je me suis passionnée pour le Pilates, une méthode qui relie respiration, posture et fluidité du geste.
Avec les années, j’ai pris conscience d’un défi grandissant : la sédentarité, les mauvaises postures et le stress chronique fragilisent notre santé au quotidien.
C’est pour répondre à ces problématiques que j’ai fondé, en 2023, mon propre studio de Pilates.
Ce lieu est bien plus qu’un espace d’entraînement : c’est un havre de bien-être où chacun peut se reconnecter à son corps.
J’y propose des séances individuelles et collectives, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.
Mon objectif est clair : aider chacun à retrouver mobilité, force et sérénité.
Je crois profondément que prendre soin de son corps, c’est aussi prendre soin de son esprit.
Chaque mouvement devient alors une exploration, chaque respiration une invitation à revenir à soi.
Aujourd’hui, je suis fière de mettre mon savoir-faire au service d’une communauté en quête d’équilibre.
Et chaque jour, je continue d’apprendre, car le mouvement, comme la vie, est une école infinie.

Mariem BEN SLIMANE
Téléphone : +216 20 555 778

Batteries à plat ? Le Pilates au bureau

Comment se donner un shoot d'énergie quand on a un coup de barre

Le coup de barre de 15 h

- La digestion
- Assis trop longtemps
- Une respiration courte
- La fatigue mentale

Avant le sucre ou le 3e café…

Bouger, respirer, se redresser

Le **Pilates** associe respiration, posture et renforcement des muscles profonds.

Ni tenue ni matériel : il se pratique **assis, en quelques minutes**.

Une séquence express, assis à son bureau

1 — Respiration latérale

Mains sur les côtes, inspirer en ouvrant la cage thoracique, expirer longuement en rentrant le nombril.

5 respirations · réveille l'attention

2 — Enroulé de la colonne

En expirant, enrouler le dos vertèbre par vertèbre vers les genoux, puis remonter en déroulant.

Chasse les raideurs

3 — Rotation assise

Dos bien long, tourner le buste d'un côté en expirant, puis de l'autre.

Détend le dos, relance la circulation

4 — Ouverture des épaules

Coudes vers l'arrière, poitrine ouverte, pour corriger la posture voûtée devant l'écran.

Redresse la posture

Le fil rouge : engager le « centre ». Activer les abdominaux profonds redresse la posture et donne une sensation immédiate de tonicité.

Pour compléter

Boire un verre d'eau · Se lever · Marcher quelques pas · Regarder au loin

3–5 min à chaque coup de fatigue : **la régularité** fait l'efficacité.

Bon à savoir : des mouvements doux, mais en cas de douleur ou de problème de dos, demandez conseil à un professionnel de santé.

En résumé

- Le coup de barre vient souvent de la **sédentarité** et d'une respiration courte.
- Le **Pilates** se pratique assis, sans matériel.
- **4 gestes** : respirer, enrouler, tourner, s'ouvrir.
- **Engager le centre** redonne tonus et posture.
- **3 à 5 minutes**, régulièrement, plutôt qu'une longue séance.

On ne recharge pas ses batteries seulement en s'arrêtant : on les recharge aussi en bougeant avec conscience.