

Communiqué
Événement spécial
Samedi 2 mai, de 8 h 30 à 9 h 30

Célébrez la *Journée internationale du Pilates* au MNBAQ!

Parc des Champs-de-Bataille
Québec (Québec) G1R 5H3

418 643-2150
1 866 220-2150

mnbaq.org

Contact de presse

Linda Tremblay
Responsable des relations
de presse

418 644-6460, poste 5532
linda.tremblay@mnbaq.org



Québec, le mercredi 29 avril 2015 ✕ Engagé dans sa communauté et surtout fier de participer activement au bien-être des gens de Québec, le Musée national des beaux-arts du Québec, en collaboration avec le Centre Pilates Québec, présente la première édition de la *Journée internationale du Pilates*, le samedi 2 mai prochain, de 8 h 30 à 9 h 30. Le public est donc invité, dès 8 h, dans un espace baigné de lumière, le pavillon central du Musée, pour assister à une séance de *Pilates* gratuite, menée par des instructeurs chevronnés. Il faut cependant apporter son tapis et réserver sa place au Centre Pilates Québec de Lévis au 418 903-3329, ou de Québec au 418 780-2332.

Cette activité spéciale vise à faire connaître la discipline, créée par Joseph Hubertus Pilates au début du 20^e siècle, à un plus large public et surtout à lui permettre d'en ressentir les multiples bienfaits. C'est en compagnie de M^{me} Huguette Carbonneau et de son équipe d'instructeurs diplômés du Ann McMillan Pilates de Montréal, le premier studio de *Pilates* au Québec, que les participants découvriront en quoi consiste le *Pilates* au sol.

Le Pilates, en bref

Discipline pratiquée par les danseurs et les athlètes depuis sa création, le *Pilates* se démocratise depuis une dizaine d'années. Grâce à des mouvements guidés, les participants apprivoiseront quelques principes de base du *Pilates*, entre autres, la respiration thoracique et le contrôle du mouvement. Par le fait même, ils constateront les retombées positives liées à la pratique de cette discipline, soit une meilleure posture, une plus grande tonicité, une souplesse accrue et une endurance décuplée.

Pour conclure, quoi de mieux que les propos de Clara Pilates – la femme de Joseph Hubertus Pilates – pour donner l'envie de pratiquer cette discipline : « Il suffit de 10 séances pour sentir la différence, de 20 séances pour voir la différence, de 30 séances pour un corps tout neuf. » Soyez les bienvenus!

Les bienfaits de l'art, après ceux du Pilates

Pour prolonger le plaisir, les participants de cet événement unique pourront profiter d'une offre spéciale du MNBAQ, soit obtenir deux laissez-passer pour le prix d'un, pour visiter les trois expositions de la *Saison Photo* du Musée : *Bryan Adams s'expose, 1950. Le Québec de la photojournaliste américaine Lida Moser* et *Incarnations. Photographies de la collection du MNBAQ de 1990 à aujourd'hui*. **Les billets seront valides exclusivement les 2 et 3 mai 2015.** Les bienfaits de l'art pourront donc s'ajouter à ceux du *Pilates*!



Journée internationale du Pilates

2 mai / 8 h 30 à 9 h 30

Pavillon central du MNBAQ

Gratuit

Apportez votre tapis!

RENSEIGNEMENTS : mnbaq.org / slowartday.com

