

### **Quelle est votre formation ?**

*Formée au Diplôme d'État en danse jazz, j'ai aussi suivi une formation Pilates complète, sur tapis et machine, au Studio A-Lyne, un des meilleurs de Paris. Le Pilates est complémentaire à ma formation initiale de danseuse.*

*Actuellement je donne des cours particuliers et des cours collectifs dans des structures telles que l'ADSF, tout en poursuivant ma pratique de la danse avec pour objectif de participer à des créations.*

### **Comment concevez-vous les cours ?**

*En Pilates, on dispose de tout un répertoire d'exercices que l'on peut adapter en fonction du public pour le faire progresser. C'est aussi une activité qui permet de renforcer le centre, l'équilibre et il faut savoir s'en servir au quotidien. C'est une discipline très organisée avec des mouvements que l'on peut travailler dans des enchaînements. Mon souhait est d'ailleurs de construire des cours en mouvement à l'aide de petits enchaînements travaillés avec de la fluidité.*

### **Quels sont les bienfaits tirés de la pratique du Pilates ?**

*Il apporte de la mobilité au niveau du dos et permet ainsi de soulager certains problèmes. Il permet aussi un meilleur maintien. En améliorant ses postures, on développe sa conscience corporelle et on retrouve de la souplesse.*

### **Quelle tenue faut-il porter ? Faut-il boire beaucoup pendant les cours ?**

*Je conseille des vêtements amples pour être plus à l'aise. Mais les vêtements près du corps permettent au professeur de mieux « lire » les postures ! Il est préférable d'avoir l'estomac léger pour bien suivre le cours et de boire avant et après le cours. On peut boire pendant le cours à petites gorgées, sans perdre le fil de sa concentration.*

### **Comment avez-vous vécu ce premier contact avec l'ADSF ?**

*J'apprécie le public bienveillant et sympathique de l'ADSF et les salles dans lesquelles je donne les cours. L'ambiance est conviviale avec une bonne entente dans les groupes ce qui permet de progresser.*