

Stage Pilates (Juillet Août 2018)

La méthode a été créée par **Joseph Hubertus Pilates** qui lui-même a appelé sa méthode « **contrology** », définie comme l'art de la maîtrise corporelle.

Le cours de Pilates se base sur 3 grands principes:
Concentration, Coordination, Contrôle.

Enchaînement d'exercices au sol, allongé-e sur un tapis ; j'aime comparer ces exercices à des perles précieuses, que l'on répétera au fil du stage. La répétition induira donc une familiarisation et une **mémorisation** des exercices qui permettront de travailler toujours plus précisément pour une plus grande qualité du mouvement et une autonomie du participant.

Je pourrais encore écrire beaucoup sur le sujet tant il est vaste, mais il me semble avant tout nécessaire de porter l'accent sur la pratique. **La pratique** est essentielle, elle seule permet d'éprouver les sensations corporelles et de se faire son propre avis.

Pour en savoir un peu plus sur... la biographie de Joseph Pilates, sa méthode et les bénéfices qu'on peut en attendre, je vous propose d'aller consulter le site Internet:

www.studiopilatesdeparis.com

La biographie de Joseph Pilates cite Romana Kryzanowska, comme légataire de sa méthode. J'ai suivi la formation (de base et continue) de Romana à New-York, à Vienne et à Milan avec différents formateurs.

Cette formation m'a permis d'enseigner cette méthode à Vienne en Autriche dans le studio de Gabriella Cimino pendant 3 ans.

www.PilatesCenterVienna.com, tant en cours individuel, duo qu'en groupe de maximum 7 personnes. J'ai également dirigé un stage pour les musiciens à l'université de Graz (Autriche), ainsi que pour les danseurs du CDC de Toulouse et les danseurs de la compagnie Maguy Marin. J'enseigne actuellement au Studio Pilates de Toulouse chez Froukje Walther et à l'école de danse Amplitude chez Julie Darnaude, après obtention du diplôme d'Etat de danse en 2011. Je peux donner les cours en français, allemand ou anglais.

Les conditions du stage sont les suivantes :

Nombre de participants-tes, de 6 à 12. À partir de 16 ans (avec autorisation parentale). Communiquer les problèmes éventuels de mobilité.

Besoin de matériel, tapis de sol (fournis pour le stage), une serviette.

Tenue : vêtements souples qui permettent de se sentir à l'aise dans le mouvement. (jogging-short-t-shirt), pieds nus ou chaussettes.

Durée du stage : 5 jours, 1h30 par jour.

Calendrier : du lundi 30 juillet 2018 au vendredi 03 août 2018 de 09h00 à 10h30

Coût du stage par participant 100,00 €uros.

Anne-Lise Panisset

panisset.lili@gmail.com

06 81 12 86 08