

PILATES&DANSE

Espace Baba - Saoû

Mardi 10h - 11h30

Atelier bimensuel tout public

*Le **Pilates-danse** est une pratique que j'ai développée pour mêler le travail si bénéfique du Pilates à la danse qui est ma passion. Il s'adresse à tous, amateurs comme professionnels. Nous partons des exercices du pilates qui viennent solliciter les muscles profonds. Au fil de la séance, je propose des temps d'improvisation et des enchaînements en musique autour de ces sensations profondes. J'ai pu observer qu'à travers ces temps dansés, chacun s'approprie vraiment les notions physiologiques du pilates. C'est une séance entre somatique et artistique. Un espace pour ouvrir le cadre et respirer à travers un mouvement dansé organique et conscient.*

Bio : J'ai mené une carrière de danseuse internationale (New York, Paris, Berlin, Rome, Lisbonne). Peu à peu l'enseignement a pris de plus en plus d'importance et de sens dans ma vie. J'ai donc passé le DE puis le CA en danse contemporaine et la certification en Pilates Matwork. Depuis plus de vingt ans, j'enseigne autant dans le milieu de la danse (Ballet Preljocaj, Random Dance London, Cie THOR Bruxelles, CND, Harmonic Studio, KLAP...) que dans celui du bien-être.

Caroline Bo

Danseuse chorégraphe

Instructrice de Pilates certifiée à NY



info / inscription : 06 85 57 39 23

www.carolinebo.org

pilates.danse@carolinebo.org

Pilates
&
danse

