



2 0 2 2

Rencontre Pédagogique En Drôme

Contacts :

Yaelle : equilibrepilates@gmail.com

Camilla : cgrevelespace@yahoo.fr

Annick : pilatesstudio-annick@orange.fr (contact pour infos et inscriptions)

Planning

Un total de 16 h de pratique en ateliers et cours sur 3 jours

Vendredi après-midi

- 14h00/15h30
Pot d'accueil
Installation dans les chambres
Présentation du stage

16h30/19h00

Séance de Pilates à « 3 voix » (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur) et retour questions/réponses

Bassin naturelle écologique, détente, relaxation, marche et/ou temps libre....

- 19H00
DINER et soirée à thème

Samedi matin

- 9h30/12h00
Matinée Pilates avec une des intervenantes (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur), elle développera un thème de son domaine de prédilection
Retour de séance et analyse
- 12H30 DEJEUNER

Samedi après-midi

Bassin naturel écologique, détente, marche, relaxation, méditation, (sieste Provençale) et/ou temps libre....

- 16h00/19h00

Atelier pédagogique : déconstruisons les « mythes » de la respiration, de l'alignement, du neutre. Biomécanique et mouvement. Utiliser les « directions d'énergie » entre stabilité/mobilité

- 19h30

DINER et SOIREE EN MOUVEMENT : « la fièvre du samedi soir »

Dimanche matin

- 9h30/12h00

Matinée Pilates avec une des intervenantes (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur), elle développera un thème de son domaine de prédilection

Retour de séance et analyse

- 12h30 DEJEUNER

Dimanche après-midi

Bassin naturel écologique, détente, marche, relaxation et/ou temps libre....

- 16h00/19h00

Atelier pédagogique : Posture/Fascia/gravité « faites de la gravité votre amie, disait Joseph ! ».

- 19h30

DINER et soirée à thème

Lundi matin

- 9h30/12h00
Matinée Pilates avec une des intervenantes (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur), elle développera un thème de son domaine de prédilection
Retour de séance et analyse
- 12h30 DEJEUNER

Lundi après-midi

Bassin naturel écologique, détente, préparation des bagages....

- 13h30/16h30
Atelier pédagogique : l'enseignement verbal et l'importance des mots utilisés, du langage, des images et des métaphores.
- Départ

Penser à apporter une protection pour le tapis de cours fournis par le gîte, ainsi qu'une paire de chaussures que pour l'intérieur dans la salle de pratique.

Les intervenantes

Annick, Camilla et Yaëlle se connaissent depuis de nombreuses années. Elles aiment se retrouver et échanger régulièrement sur leur pratique.

Venez découvrir vos hôtes pour cette « rencontre pédagogique » !

Annick TERRIER

Après le baccalauréat en 1976 au Texas (USA), une école de tourisme à Marseille, un passage chez Air France, quelques années dans le tourisme, dans l'hôtellerie et dans la pratique du Fitness, Annick découvre presque par hasard lors d'une convention porte de Versailles, le monde de Joseph Pilates. Elle se passionne pour l'anatomie grâce à sa rencontre avec Blandine Calais Germain dont elle suit de nombreux stages. Diplômée de deux écoles « Balance Body/A-Lyne Center » et « Mickael King Londres », pour le Tapis et tous les appareils de la méthode (Chair, Réformer, Cadillac, Spine corrector, Barrel), **son approche est très complète et s'adresse aussi bien aux professionnels du sport qu'aux professionnels de santé, notamment les animateurs sportifs, les kinésithérapeutes, les ostéopathes, les APA..... sur l'île de la Réunion** depuis 6 ans.

Des formations continues en permanence auprès de formateurs internationaux (Michael King, Jennifer Stacey, Eric Franklin, Brent Anderson de chez Polestar, Eric Franklin....) sur le périnée, la scoliose, les pathologies de l'épaule, la cinétique respiratoire, les algies du dos, la gestion de douleur, la pédagogie par l'image, les massages mais aussi les techniques sur le Swiss Ball et y compris les techniques cardio « fitness » (LIA, Step, interval Training)..... la confortent encore plus dans ses choix.

Après avoir passé un CQP il y a plus de 25 ans, elle devient quelques années plus tard, instructeur pour la Fédération Française Sport Pour Tous et professeure agrée par la FPMP.

En parallèle, Annick s'intéresse de près à l'influence du Pilates sur la biomécanique du corps humain. Le Pilates devenant ainsi et de toutes évidences, un « outil de travail » pour toutes les disciplines sportives : Golf, Tennis, Danse, Foot, Fitness et tous publics .

Formée à la pédagogie Anglo-Saxonne elle s'amuse avec les métaphores ludiques mais justes et les mouvements imagés dans son enseignement.

« Un cours Pilates peut être dispensé sans nécessairement démontrer l'exercice, il suffit d'observer pour transmettre de belles images qui parlent et d'utiliser les mots justes».

Yaelle PENKHOSS

Yaelle vit une enfance paisible, et rentre en sport étude danse à l'âge de 10ans. Elle pratique d'abord la danse classique puis se tourne vers la danse contemporaine. Elle rentre au conservatoire de Paris à l'âge de 14ans en 1991. Diplômée du Conservatoire National de danse de Paris en 1995. Pos-graduée de la London Contemporary Dance School en 1996. Elle poursuit une carrière de danseuse en France et au Brésil. En 2000, elle rencontre le Pilates et se forme par l'école Polestar Pilates avec Brent Anderson et Alice Becker en Post-rehabilitation. Elle collabore avec Physiopilates (Polestar Pilates Amérique du sud) en tant qu'éducatrice de 2004 à 2005, et travaille à Rio de Janeiro en tant qu'institutrice et directrice pédagogique dans différents studios ainsi qu'à l'école de danse Maria Olenewa (école de l'opéra de RJ).

De retour à Paris définitivement en 2005, elle crée son studio *Equilibre Pilates* et se forme l'année suivante en Gyrotonic expansion system®.

Depuis 2012, Yaelle est éducatrice des formations Polestar Pilates en France et **dirige l'équipe pédagogique POLESTAR France**. Elle transmet ainsi son expérience et sa passion.

Avide de maîtriser différents outils, Yaelle a finalisé sa formation de shiatsu à l'école de shiatsu thérapeutique de Paris en 2015.

Elle intègre pleinement cette approche sur le toucher dans son travail au sein de méthode Pilates, trouvant des liens évident entre l'application des principes de la médecine énergétique chinoise et l'application des principes de la méthode Pilates.

Yaelle est impliquée à la Fédération des professionnels de la méthode Pilates depuis sa création en 2011 et est actuellement présidente de la **FPMP**.

Yaëlle est une passionnée du corps et du mouvement qui considère la méthode Pilates comme une philosophie de vie : la recherche constante d'un équilibre corporel, mental et émotionnel entre souplesse, organisation et force.

« Le travail sur le corps est une évidence dans ma vie, cela fait partie de mon quotidien, de mon hygiène. C'est au travers de ce travail que je trouve mon équilibre et l'espace pour exprimer au plus juste ma sensibilité et ma créativité.

Découvrir de nouveaux territoires corporels, observer, ressentir, respirer, dans mon corps et avec mes élèves.

Remettre l'humain au centre du travail. »

Camilla GOTTA

Elle s'est formée à l'Accademia del Rolfing et à l'European Rolfing Association ; elle a obtenu sa certification en 2011 en méthode Rolfing® et en 2015 elle a obtenu la spécialisation de Certification Advanced.

Le point de vue d'Hubert Godard, Rita Geirola, Pedro Padro, Jonathan Martine ont eu un profond impact dans sa formation, et dans sa manière d'enseigner.

Depuis 2014 intervient au C.E.S.M.D. Poitou Charentes pour la formation professionnelle pour les étudiants en AFCMD (Analyse Fonctionnelle du mouvement dansé), à l'INECAT de Paris, ainsi que dans les Hôpitaux pour le travail autour du toucher. .

En 2014 et 2015 elle a enseigné au Centre National de la Danse de Paris (CND) le Rolfing® et son application au mouvement pour la formation continue de danseurs avec Rita Geirola.

En 2018 intervient à l'Université de Paris 8, Département Danse, pour le Rolfing® et le Pilates et son application au mouvement.

À la base elle a une formation en danse classique et contemporaine d'abord en Italie, ensuite à Londres (Laban School), puis en France (RIDC) depuis 2000. Elle a travaillé avec différentes compagnies de danse contemporaine en Italie et en France.

À partir de 1998 commence surtout à suivre et à se former au travail de Dominique Dupuy et à la méthode Pilates. Commence à travailler avec la méthode Pilates en Italie suite à une blessure au genou en 1996.

Après des études à l'Université de Paris 8 en Arts du spectacle, Département Danse, elle a suivi une formation de formateur au CND sur la méthode Pilates (2002-2004). Elle enseigne le Pilates depuis 2004. En 2006-2007 a suivi une formation de formateurs en Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé au CND et une formation en Swiss Ball. Elle a aussi suivi une formation en Abdologie avec la Méthode du Dr. De Gasquet.

Elle s'est formée aussi près d'Amy Alpers, Irène Dowd et avec Polestar Pilates.