

Audrey THIBAULT

PRÉSENTATION : *Audrey Thibault*

Professeur de Yoga Danse diplômée

Se reconnecter à son corps tout en bougeant, mais surtout se laisser aller...



Qui suis-je ?

Commençant la danse classique à l'âge de 7 ans, j'ai ensuite pris des cours de danse contemporaine et modern'jazz au Conservatoire.

J'enrichis mon parcours artistique en prenant des cours de danse, de folklore, musique, histoire de la danse et continue mes études universitaires en histoire de l'art et cinéma.

Je découvre le Music-hall et la comédie musicale et me passionne pour cet univers ; je danse notamment au théâtre de la Nouvelle Eve, au Casino de Paris, à l'Opéra Bastille puis sur diverses scènes françaises et à l'étranger.

En parallèle, j'obtiens le diplôme d'État de professeur de danse classique à l'institut international Stanlowa Paris.

Convaincue que la Danse et le Pilates sont complémentaires et intimement liés, je me forme sur Paris où j'obtiens mon diplôme d'instructeur Pilates (Groupe Leaderfit-Niveau 1-2-femmes enceintes-séniors-barrel-Rose Pilates et De Gasquet).

Je continue ma carrière de danseuse professionnelle au cabaret « Extravagance », « Chez Nello », et à l'Opéra de Tours.

Je crée ma propre entreprise de Pilates en 2017 et ouvre mon studio à Vouvray ; j'enseigne essentiellement du Pilates pour adultes, mais aussi pour les femmes enceintes et Rose Pilates (cancer du sein).

En 2019, je me forme au Yoga-danse pour diversifier mes cours et mon studio.

Le Yoga-Danse

Le Yoga Danse est le mariage entre le yoga & la danse ; Le Yoga favorise le bien-être, la danse optimise la confiance en soi.

<https://www.pilatestours.com/yogadanse>



Cette discipline mêle postures de Yoga (asanas) à la fluidité et l'élégance du mouvement dansé.

Déroulé du cours : Un échauffement type yoga dynamique, apprentissage d'une chorégraphie danse & yoga et un retour au calme.

□L'échauffement comprend un réveil corporel doux, des étirements, du renforcement musculaire en s'inspirant des exercices de danse, barre à terre et yoga ;L'apprentissage de la chorégraphie se compose de postures de yoga précédemment travaillées lors de l'échauffement, liées entre elles par des mouvements de danses fluides, le tout sur des musiques actuelles. Enfin, le retour calme est abordé à travers des assouplissements, du stretching ou de la relaxation guidée.



Pour qui ?

Le cours est accessible quel que soit le niveau, car toutes les postures s'adaptent en fonction des capacités physiques de chacun.

Les bienfaits

Le Yoga danse offre une multitude d'avantages pour la santé et le bien-être :

– Amélioration de la force et flexibilité

Les postures de Yoga enchaînées dans la danse favorisent des mouvements fluides qui renforcent et assouplissent l'ensemble du corps, apportant vitalité et énergie.

– Amélioration des postures

Les déplacements, les postures d'équilibre, et les mouvements dansés renforcent les muscles profonds, la stabilité, l'ancrage.



– Expression de soi et confiance en soi

S'exprimer avec son corps, explorer le mouvement, l'espace, les rythmes ; le yoga danse stimule la confiance en soi, la prise de conscience corporelle, le développement de la créativité.

CONTACT :

Audrey Wawryniak-Thibault

Tél : 06 26 76 46 85



E-mail : audreypilates37@gmail.com

Site web : www.pilatestours.com

TARIFS :

Stage/atelier d'1h15 de Yoga-Danse : 15 euros (en ligne ou auprès du professeur)

Inscription nécessaire(places limitées) sur la plateforme de réservation:

<https://www.pilatestours.com/book-online>

Prévoir un tapis

« Adhésion de passage obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 5 euros : Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

HORAIRES :

Les stages de Yoga-Danse seront proposés sur certains dimanches de 10h à 11h15

Prochaines dates:

- Dimanche 28 Septembre de 10h à 11h15(Grande Salle)
- Dimanche 16 Novembre de 10h à 11h15(Grande Salle)

(Les autres dates seront indiquées au fur et à mesure)

Tout niveaux; tenue près un corps mais confortable, chaussettes ou pieds nus, tapis de yoga

Autres lieux / Autres activités

Cours de Pilates en studio à Vouvray, stages de Pilates au Studio de Cécile à Saint-Avertin

Séances individuelles sur demande.

Renseignements ; www.pilatestours.com

