

PILATES & FASCIAS : 30 SEPTEMBRE A 10H30 AU CENTRE PILATES

Notre instructrice invitée, Clémentine Ouziel, vous fera comprendre et ressentir ce qu'est ce mystérieux organe, le FASCIA, et le concept innovateur qui en découle, la BIOTENSEGRITE. Comment ces nouvelles compréhensions de l'anatomie du XXIème siècle peuvent-elles nous offrir une nouvelle manière d'aborder le mouvement ? Venez nombreux !



Inscription pour les stages au Centre Pilates : sur notre agenda en-ligne sous la rubrique "Ateliers", ou vous pouvez nous contacter par e-mail: larisa@lausanne-pilates.ch. Les places sont limitées !

BIOGRAPHIE : CLÉMENTINE OUZIEL

C'est pour améliorer ses performances en danse classique, discipline qu'elle pratique depuis l'enfance, que Clémentine commence le Pilates. Très rapidement, elle se passionne pour cette méthode en découvrant tous ses bienfaits.

En 2018, Clémentine démarre la formation du répertoire complet de Pilates, Lolita's Legacy (500h), couvrant le Matwork et les appareils, Reformer, Cadillac, Chair et Ladder Barrel, dont elle ressort certifiée en 2019. Afin d'approfondir ses compétences, elle reste depuis en formation continue et participe ainsi à différents workshops avec des professeurs reconnus, tels que Lolita San Miguel, Kathy Corey, Elizabeth Larkam ou Celina Hwang.

En 2020, Clémentine intègre la formation de Personal trainer (152h) à l'UNIL (Sports universitaires de Lausanne) dans le but de continuer à se former dans le domaine de l'activité physique et de pouvoir amener le meilleur à ses élèves. Elle est diplômée en 2021 avec mention excellente.

En 2021, elle participe à la formation certifiante de 3 jours, Fascias & Pilates Matwork afin de mettre à jour ses connaissances sur les fascias et les intégrer au mouvement. Convaincue par ce changement de paradigme qu'amène l'anatomie du XXIème siècle, elle suit en 2022 la formation Matwork Pilates Pro & Fascia en Mouvement (300h) avec Céline Hwang, afin d'enrichir ses connaissances sur le corps humain en mouvement et revisiter le répertoire au sol de J. Pilates sous le prisme de la biotenségrité. En 2022, elle suit également le cursus certifiant Reformer & Fascias (50h). En 2023, elle démarre la formation La Fasciatégrité dans le studio Pilates avec Céline Hwang, afin d'appliquer la spirauté du corps humain dans la méthode Pilates sur appareils.

Elle suit également un stage d'Ostéo éveil (30h) avec l'ostéopathe Michèle Tarento.

Aujourd'hui, Clémentine est spécialiste du corps humain en mouvement grâce à son expérience ainsi que sa pratique et est heureuse de partager avec vous sa passion afin d'améliorer votre bien-être global.