

## **La méthode Pilates :**

met en jeu la musculature profonde du corps en créant un équilibre entre les différents groupes musculaires par des exercices utilisant appuis et résistances.

## **Le Body-Mind Centering® :**

est une prise de conscience du corps à travers son mouvement et les différents systèmes qui le régissent (squelettique, musculaire, organique, neuroendocrinien...) Nous sommes amenés à revivre le parcours de notre évolution psychomotrice et de nos perceptions.

Nous abordons ce travail par le mouvement, la danse, le toucher et la voix. Cette approche nous révèle l'intelligence propre de notre corps.

## **Danse contemporaine**

Cours réguliers pour adultes ayant ou non une pratique de la danse. Une approche à partir des techniques de release, de conscience du corps, et de la méthode Pilates.

## **Contenu des cours**

- Un travail préalable au sol préparera le corps à l'écoute de soi : prise de conscience de son poids, des articulations, des tensions, du chemin des connexions entre les différentes parties du corps.
- Le passage à la verticale se fera progressivement, de manière à amplifier sans rupture la conscience du mouvement : travail sur l'alignement, le ressenti du poids du corps, la clarté dans l'intention spatiale, la coordination, la précision et la dynamique du mouvement.
- Les enchaînements en musique seront l'occasion d'éprouver à travers la danse le plaisir et la musicalité dans une expression originale et personnelle.

# **Programme Janet Amato & Andrea Dillon 2010 - 2011**

## **DANSE**

## **BODY-MIND CENTERING®**

## **METHODE PILATES**



[andreadillon@hotmail.fr](mailto:andreadillon@hotmail.fr)

Tel. 06 12 47 39 57

[janet.amato@free.fr](mailto:janet.amato@free.fr)

Tel. 06 22 47 04 94

<http://janetamato.free.fr>

<b>Janet AMATO</b>	METHODE PILATES COURS COLLECTIFS SUR TAPIS	MARDI	12H30 à 13H30 19H45 à 20H45	ATELIER PORTE SOLEIL
	ATELIERS DANSE & BMC	SAMEDI	10H30 à 12H30	ESPACE DANIEL SORANO
<b>Andrea DILLON</b>	METHODE PILATES COURS COLLECTIFS SUR TAPIS	LUNDI	13H00 à 14H00 14H00 à 15H00	MICADANSES
		MERCREDI	19H30 à 20H30	ATELIER PORTE SOLEIL
		JEUDI	20H00 à 21H00	
		LUNDI	19H00 à 20H30	STUDIO KELLER

Les cours ont lieu toutes les semaines sauf vacances scolaires et jours fériés.

Vous avez la possibilité de prendre des cours individuels de machine Pilates et de Body-Mind Centering® avec Andrea ou Janet sur rendez-vous.

## DEBUT DES COURS LE 13 SEPTEMBRE 2010

*Stage de BMC avec Janet AMATO du 22 au 26 novembre 2010*

*Canaldanse 102 Bd de la Vilette Paris 19°*

<http://www.canaldanse.com/stages>

**ATELIER PORTE SOLEIL** 57 rue des Vinaigriers 75010 Paris

Email : [atelierportesoleil@tele2.fr](mailto:atelierportesoleil@tele2.fr)

Tel. 01 46 74 62 48 / 06 87 38 92 70

**ESPACE Daniel-Sorano** 16, rue Charles-Pathé 94300 Vincennes

Email : [espacesorano@hotmail.com](mailto:espacesorano@hotmail.com)

Tel. 01 43 74 73 74

**MICADANSES** 15 rue Geoffroy L'Asnier 75004 Paris

Site : [www.micadanses.fr](http://www.micadanses.fr) Email : [info@micadanses.fr](mailto:info@micadanses.fr)

Tel. 01 42 74 46 00

**STUDIO KELLER** 1 rue Keller 75011 Paris

Escalier B / 1er étage droite

Tel. 06 81 64 95 04 - 06 33 49 36 87

Métro : Bastille, Ledru Rollin, ou Charonne. Bus 76, 61

<http://www.lineandmind.com/keller> Email : [line-mind@hotmail.fr](mailto:line-mind@hotmail.fr)

