



Studio Pilates de Cannes®

FORMATION · PILATES · GYROTONIC® · DANSE

Cristiane Domenici

"Une bonne condition physique est le prérequis numéro un au bonheur "

Joseph Pilates

CRISTIANE DOMENICI



"J'enseigne le Pilates en France depuis plus de 23 ans et le GYROTONIC® depuis plus de 13 ans et je reconnais avoir l'un des plus satisfaisant métier au monde. C'est une joie constante que de montrer aux personnes comment, avec un peu de travail, ils peuvent atteindre des résultats dont ils n'ont jamais rêvés auparavant."

La vérité est que le Pilates peut réellement changer votre corps:

- Des clients, gênés par des problèmes de dos durant des années, apprennent à renforcer des muscles faibles, corriger leur posture afin d'éviter d'avoir mal à nouveau.
- Des femmes enceintes viennent au studio pour maintenir leurs muscles tonifiés et les articulations souples et elles trouvent cela bien plus facile de regagner leur ligne après l'accouchement.
- Les personnes plus âgées, qui, peut être, ne se sont pas exercées pendant 50 ans, atteignent un degré de flexibilité dont elles n'ont pas jouit depuis leur jeunesse.
- Les jeunes femmes de 50 ans retrouvent du tonus pour affronter une période de transformation de leur corps.
- Les sportifs de haut niveau et les danseurs viennent s'entraîner pour améliorer leur performances.
- Les enfants et adolescents apprennent à se tenir droit et renforcer leur muscles.

Je travaille avec tout âge, de 10 à 90..., avec des clients qui ont eu des infarctus et blessures sérieuses, ainsi que des acteurs et danseurs professionnels et des stars de la TV qui désirent maintenir leur forme pour les caméras.

Durant sa vie, Joseph Pilates, l'inventeur du système, peaufinait en permanence ses exercices, et, à son décès en 1967 son travail n'était pas terminé. Au travers des années, les élèves direct de Joseph Pilates, ont continué de développer ses exercices en fonction des problèmes que les personnes leur ont amenés au studio et des problèmes spécifiques de la vie moderne.

Ceci n'est pas juste un autre système d'exercice, ou une méthode de "remise en forme".

Une fois que vous comprendrez la philosophie de Pilates, je garantie personnellement que vous continuerez d'avancer différemment pour le reste de votre vie.

BIOGRAPHIE

Cristiane est brésilienne originaire de São Paulo, a étudié la danse à l'**Escola de Bailado Nice Leite**. Elle a également participé au Festival de Danse de Joinville et au Congrès International de Danse à Rio de Janeiro où elle a étudié en particulier avec **Azari Plissetski**. Elle a poursuivi sa formation au sein du **Ballet Ismaël Guiser**.

En 1987 elle est partie étudier la danse en France, au **Centre de Danse International Rosella Hightower**. Pour ensuite intégrer le **Jeune Ballet International de Cannes** sous la direction d'**Edward Cook**.

En 1991 elle a commencé à travailler pour **Roland Petit** au **Ballet National de Marseille**. Pendant six ans, elle y a poursuivi sa carrière, sous la direction de Roland Petit et du maître de ballet **Raymond Franchetti**. Elle a participé à des tournées dans le monde entier, interprétant des œuvres majeures avec un répertoire parcourant divers styles, et collaborant avec les plus grands noms de la danse. Elle a continué, par la suite, sa carrière en participant à divers galas avant de rejoindre la production de la Veuve Joyeuse au Grand Théâtre de Tours.

En parallèle, elle a obtenue le **Diplôme d'État d'Enseignement de Danse** à Aix-en-Provence et s'est spécialisé au plus haut niveau dans les techniques **Pilates et GYROTONIC®** qu'elle enseignera à des danseurs de grandes renommées.

Depuis 1997, elle a obtenue son certificat en "Body Conditioning and Remedial Exercises Pilates" avec **Alan Herdman**, à Londres. Elle s'est également formé avec **Mejo Wiggins** en "Classical Pilates" à Rome, et plusieurs personnes renommées de la Méthode Pilates comme Kathy Grant, Lolita San Miguel et bien d'autres. Elle a ouvert son premier Studio Pilates de Cannes en 1997 et le Studio Pilates de Monaco en 2005.

En 2005, elle a obtenue son certificat en GYROTONIC® et GYROKINESIS® avec **Pietro Gagliardi**, à Rome.

Pendant son parcours de danse, elle a eu des blessures telles que fracture de fatigue lombaire, et des conséquences à la pratique de la danse telles que hernies cervicales et scoliose. C'est alors qu'en pratiquant le Pilates et le GYROTONIC®, ses performances ont atteint leur plus haut niveau.

Elle est aujourd'hui directrice et formatrice au **Studio Pilates de Cannes®** et enseigne ces disciplines également à Naples, en Italie. Elle enseigne ponctuellement à l'**École de Danse Supérieur de Cannes Rosella Hightower (ESDC)** et donne des "ateliers" au niveau international. En 2018, elle a enseigné à la 18th annual **Pilates Méthode Alliance Convention** à Las Vegas.

Elle est un professeur certifié par le PMA (Pilates Method Alliance), membre de la Commission de Formation de la FPMP (Fédération des Professionnels de la méthode Pilates), membre de la FSPT (Fédération Sport pour tous) et enfin membre de l'ADMR Danse Médecine et Recherche.

Aujourd'hui, elle dirige sa propre formation, Cristiane Domenici **Pilates Évolution®**, agréée par la FPMP. Elle est formatrice en Pré-training GYROTONIC® niveau 1.



Que veut dire Pilates?

Pilates est un système d'exercice très précis et intelligent, où la devise pourrait être "qualité et non quantité".

On vous enseigne à aligner parfaitement votre corps avant de débiter un exercice, puis à isoler un groupe de muscle particulier et à le travailler sans contracter les autres zones. Si vous êtes habitués au rythme des cours d'aérobic ou aux courbatures après avoir soulevé des poids, vous allez être étonné de la "gentillesse" de Pilates. Les exercices sont extrêmement simples, même minimes, mais tellement efficaces que vous n'avez pas le besoin de pratiquer plus de dix répétitions de chaque mouvement dans un cours.

En quelques semaines vous constaterez que votre ventre est plus plat. Les muscles seront plus toniques et vos articulations plus souples. Quelques personnes disent même être plus grande grâce à l'étirement et renforcement de la colonne. Votre posture va s'améliorer dans votre quotidien grâce au renforcement du centre (zone abdominale), en vous aidant à tenir correctement votre buste.

Ceux qui ont des problèmes de dos apprendront à construire leurs muscles faibles et, en même temps, à protéger la colonne et à soulager les parties blessées. Ainsi, vous comprendrez que la cause de votre mal de dos était essentiellement liée à un défaut d'alignement postural, et vous aurez tous les atouts pour soulager et prévenir vous-même les futurs problèmes.

La méthode Pilates demande une concentration totale, aussi vous respirez pour accroître l'efficacité des mouvements en vous focalisant sur la sensation de vos muscles. Joseph Pilates aimait citer Schiller: "C'est le mental qui construit le corps". D'autres l'ont appelé: "Pilates, le système d'exercices des personnes pensantes", parce que vous apprenez comment votre corps fonctionne et ce dont vous avez besoin pour vous maintenir en forme.



Que veut dire GYROTONIC®?



Le Gyrotonic Expansion System® est une modalité d'exercice qui incite les pratiquants à étirer et renforcer muscles et tendons simultanément à l'articulation et mobilisation des jointures. Chaque exercice a sa respiration adéquate. La coordination ainsi s'accroît, de même que l'endurance et l'activité aérobic.

Juliu Horvath a découvert les principes de Gyrotonic® et Gyrokinesis®, qui forment la base pour cette nouvelle approche au maintien de la santé et du bien être. Après beau-coup d'années d'étude, il a non seulement essayé mais a réussi à guérir des blessures physiques qu'il a supportées en tant que danseur professionnel. Utilisant ces nouvelles méthodologies, il a aussi cherché à créer un système d'exercices, accessible à chacun, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé.

Pilates et GYROTONIC® sont accessibles a tous?

La réponse ferme est "OUI"

Je n'entends pas enseigner aux enfants de moins de 10 ans car peu d'entre eux ont la concentration nécessaire, mais cela peut être très bénéfique aux adolescents, parce que c'est à cet âge que les mauvaises postures s'installent.

Si vous avez une blessure et/ou une douleur chronique traitée médicalement, je vous demanderais de m'apporter une recommandation de votre médecin, bien qu'un certificat médical soit exigé auprès de tous les clients. De cette manière nous pourrions travailler en collaboration avec médecin, kinésithérapeute ou ostéopathe. La gravité de votre situation n'est pas importante. Les méthodes Pilates et Gyrotonic® peuvent toujours aider. Je travaille depuis mes débuts avec des personnes partialement handicapées, ou qui ont eu des infarctus, des maladies neurologiques, ainsi que post opération. Ces techniques sont spécialement bénéfiques aux danseurs. Beaucoup des mouvements de danse tendent à tenir le corps en dehors de son alignement, en stressant ainsi muscles et articulations. Les danseurs courent alors un risque de se blesser sérieusement s'ils ne prennent pas soin d'eux. Acteurs, chanteurs et présentateurs à la TV trouvent que la technique de respiration et posture de ces méthodes aide à utiliser plus efficacement leur voix lorsqu'ils travaillent.

Pilates et Gyrotonic® sont idéales pour soulager des maux de dos ceux qui travaillent dans les bureaux, ou ceux qui portent du poids ou qui pratiquent des mouvements répétitifs.

Je sais qu'il y a des personnes qui viennent au studio tout simplement pour être mieux dans leur corps..., et ça me va!

Je recommanderai Pilates et Gyrotonic® a ceux qui sont intéressés par leur propre santé, et a ceux qui veulent apprendre comment s'aider soit même.



1

Quelles sont ces étranges machines dans les studios?

Ce sont des appareils dessinés pour travailler le corps avec une extrême intensité en utilisant une résistance. Au studio nous allons vous apprendre les exercices de base pour acclimater votre corps à la technique avant de vous initier aux appa-reils.

2

J'ai 65 ans et je n'ai jamais fait d'exercice dans ma vie. Est-ce trop tard pour démarrer?

Jamais! Il n'est jamais trop tard. Vous avancerez doucement et serez étonné de la réaction de vos muscles. Consultez votre médecin avant de débiter, juste pour une question de sécurité et pour vous rassurer. J'adore travailler avec des séniors, parce qu'ils peuvent faire des progrès rapidement qui s'avèrent très efficaces.



3

Puis-je pratiquer d'autres sports tout en pratiquant le Pilates et le Gyrotonic®?

Absolument! Mais, soyez certain que vous pratiquez les mouvements correctement et que vous n'endommagerez pas votre dos et vos articulations.



Questions

4

À quelle fréquence dois-je pratiquer ces techniques?

Je recommande au moins deux fois par semaines. De cette manière vos muscles seront reposés mais se "rappelleront" la sensation des mouvements de la séance précédente.

Il y a beaucoup de mouvements que vous pouvez pratiquer dans votre quotidien: quand vous faites la vaisselle, conduisez, ou lorsque vous faites la queue à la banque...

& Réponses



5 *J'ai appris la technique Alexander récemment. Est elle compatible avec ces techniques?*

Elles ont le même but mais prennent des routes différentes pour y arriver. La technique Alexander focalise à vous enseigner la respiration et la posture correcte pour vous aider à utiliser votre corps avec efficacité. Pilates et Gyrotonic® utilisent la respiration et la posture comme départ à tous les exercices.

6 *Est-il possible que des muscles soient trop forts?*

Certainement. Presque tous les groupes musculaires ont des muscles qui les tirent dans la direction opposée; si un groupe est plus fort que l'autre, il tire les articulations en dehors de son alignement. Au studio, nous identifions les muscles surdéveloppés et travaillons le groupe opposé pour créer un équilibre.

7 *Je n'arrive pas à trouver mes muscles abdominaux. Croyez vous que je n'ai aucun?*

Tout le monde a des abdominaux, mais chez certaines personnes, ils sont très faibles. Si vous focalisez sur des exercices d'abdominaux dans chaque séance et pensez à "zipper" votre ventre vers le haut à n'importe quel moment de la journée, je garantie que vous aurez plus de contrôle sur vos abdominaux en deux semaines.



8 *Avez-vous des conseils pour en finir avec les épaules crispées après une journée au bureau?*

Assurez vous que votre chaise est assez près de votre bureau afin de tenir vos avant bras dans un angle droit avec votre buste. Vos genoux doivent être pliés en angle droit et les pieds à plat sur le sol. Ne croisez pas vos jambes! Si vous devez vous pencher en avant, faites le en vous aidant de vos hanches et non pas par le bas du dos. Ne restez pas plus de 30 minutes dans cette position. Faites des pauses fréquentes pour faire quelques exercices simples. Vous pouvez utiliser la swiss ball pour vous asseoir à la place de la chaise. Si vous travaillez avec un écran, assurez vous qu'il soit à la hauteur de vos yeux.

Qui était Joseph Pilates

Joseph Pilates était un personnage extraordinaire. Il a grandi à Dusserdorf dans les années 1880. Il a souffert de sérieuses attaques d'asthme, rachitisme, et fièvre rhumatique, qui l'ont laissé avec une structure osseuse rabougrie et des membres tordus. Au lieu d'accepter les limitations de son corps, il a décidé de les surpasser, et il a travaillé sans cesse pour créer un système d'exercices qui corrigerait ses handicaps. C'est donc la base de ses célèbres exercices "Matwork", qu'il a appelé "The Art of Contrology".

Durant la première Guerre Mondiale, il a eu la chance de développer son système pendant qu'il travaillait avec des patients infortunés dans un hôpital de l'île de l'homme. Il les a aidé à retrouver leur mobilité pendant qu'ils étaient allongés sur le lit en suspendant leurs membres blessés avec des ressorts de lit, attachés à la tête de lit. Ils pouvaient donc, alors, bouger proprement et maintenir leurs muscles tonifiés. Ces premiers mécanismes étaient les prototypes des machines que vous trouvez dans les studios Pilates aujourd'hui.

Ainsi, l'homme, Joseph Pilates, avec les "membres tordus" s'est auto-entraîné pour devenir: boxer, acrobate de cirque, gymnaste, skieur et instructeur d'auto-défense, mais le plus important cadeau qu'il ait laissé au monde était une approche d'exercices révolutionnaires qui permette à tous d'acquérir le meilleur corps possible.

Peu importe votre point de départ, Pilates vous donne le pouvoir de créer un progrès de vos propres mains.

L'approche révolutionnaire de Pilates permet à tous d'acquérir le meilleur corps possible, peu importe votre point de départ.





Qui est Juliu Horvath

Juliu Horvath, fondateur de la méthode, Horvath est un hongrois qui a grandi en Roumanie. Il a commencé sa carrière professionnelle comme danseur classique, après avoir été un gymnaste et nageur de haut niveau.

Peu de temps après sa délocalisation vers les États-Unis à la fin des années 1960, Juliu a quitté la danse afin de poursuivre l'étude du yoga. Il s'est vite rendu compte qu'il pouvait combiner avec succès les avantages de toutes ces disciplines: natation, gymnastique, yoga et danse en un système d'exercices dans lequel tous les grands groupes musculaires travaillent et interdépendant de manière intégrée. Avec ce concept, il a créé sa première machine d'exercice, une véritablement et innovatrice tour de travail simple dotée de combinaisons de poulies.

Au fil des ans, il a ajouté plusieurs machines à sa gamme, toutes aussi innovatrices et efficaces pour maximiser les avantages des exercices effectués.

En Novembre 2001, le réglage ISO est devenu le premier centre GYROTONIC® en Asie à avoir le GYROTONIC® Jumping Conseil disponible pour le client avec sa formation, unique plateforme de conception coulissante qui travaille en liaison avec les barres parallèles, permettant à l'utilisateur de renforcer les gros muscles des extrémités du tronc et développant le sens de l'équilibre et de la coordination.

Juliu continue d'animer des ateliers à travers le monde et son travail est reconnu comme véritablement unique et innovateur.



Comment commencer?

Si vous voulez voir une séance de travail de Pilates et/ou de Gyrotonic®, vous êtes invité à prendre rendez vous et à venir nous rendre visite au Studio Pilates de Cannes®. Un membre de l'équipe vous fera visiter le studio et vous permettra d'apprécier la quiétude qui y règne ainsi que l'ambiance et de constater la simplicité des exercices.

Si vous décidez de vous laisser tenter, on vous demandera de remplir un formulaire avec votre parcours médical et le détail de vos éventuelles blessures ainsi que vos traitements médicaux courants. On vous demandera aussi d'apporter un certificat médical avant de commencer.

À la première séance, un instructeur évaluera votre posture et notera les aspects asymétriques et les déséquilibres.

Vous serez peut être un peu surpris des tests mais, ne vous inquiétez pas, nous avons tous été surpris la première fois!

À partir des prochaines séances, votre instructeur vous enseignera les bases de la méthode et vous aidera à développer un programme propre à votre condition physique. Après cela le Studio Pilates de Cannes® devrait s'intégrer à votre routine.

**Soyez les bienvenus, venez nous rendre visite sur notre site: www.studiopilatesdecannes.com.
Nous vous attendons!**

Formation professionnel

Cristiane Domenici dirige une formation pour devenir professeur de Pilates et de Gyrotonic niveau 1.

Le cursus Pilates débute à chaque rentrée, au mois de Septembre et dure de 12 mois environs. Vous bénéficierez de 720 heures intensives de formation, démonstration, d'enseignement, d'étude, pratique et observation.

Si vous achevez cette formation avec succès, un certificat de professeur "Cristiane Domenici Pilates Evolution®" vous sera désigné.

Le cursus Gyrotonic se fait en quatre parties: la première avec Cristiane d'une durée de 30 heures.

Si vous êtes intéressé, contactez le studio ou visitez le site www.studiopilatesdecannes.com pour tous renseignements supplémentaires.



Quel est secret de Pilates et Gyrotonic®?

Les personnes qui découvrent les avantages de ces méthodes, ont tendance à adopter cela pour la vie.

La raison est parce que ça marche!

Dès les premières séances, vous allez rapidement voir et sentir la différence, acquérir un contrôle sur votre ventre, améliorer votre posture et apprécier la flexibilité de vos articulations.

Ses techniques sont des systèmes d'exercices idéaux pour le style de vie du 21^{ème} siècle. Cela fonctionne comme un antidote après les journées passées sur l'ordinateur, les longues heures de conduite, le port de sacs lourds... Vous n'avez pas besoin d'être dans un studio ou d'avoir un équipement spécial pour vous entraîner: vous pouvez pratiquer n'importe quand, n'importe où, en incluant ces techniques dans votre routine quotidienne, au moment le plus opportun pour vous.

Il est important d'apprendre ces méthodes par un instructeur expérimenté, qui observera vos besoins et établira un programme personnalisé, spécialement pour vous, même en cours de groupe.

Cristiane Domenici est une des pionnières de la Méthode Pilates et Gyrotonic® en France et, depuis, elle adapte et développe les systèmes pour compenser le stress et les contraintes de la vie quotidienne.

Pourquoi ne pas commencer maintenant, pour découvrir combien vous pouvez améliorer votre corps?

Studio Pilates de Cannes®


38 bd Montfleury


06400 Cannes France

Tél : +33 (0)4 92 98 17 48

www.studiopilatesdecannes.com

cannespilates@gmail.com

 [studiopilatesdecannes](https://www.instagram.com/studiopilatesdecannes)

 [studio pilates de cannes](https://www.facebook.com/studio.pilates.de.cannes)