

---

# Sylvie Bataillie

---



*Avec le Pilates, on apprend à lier corps, esprit et respiration*

*La priorité de mon enseignement est de faire comprendre à mon public comment se positionner pour éviter de se blesser, avec une attention sur les lombaires, les cervicales et les genoux.*

## *Ma formation*

- Instructeur QI GONG » (formation sur 3 ans) en 2015 avec l'institut ZHONG XING à Marcq en Baroeul.

-DIPLOME FEDERAL « Programme intégré d'Equilibre dynamique »

-CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE :Animateur de loisir sportif (option activités gymniques d'entretien et d'expression) en 2007 avec le comité régional EPMM sport pour tous Nord pas de Calais.

*Intervenante en Pilates et autres disciplines d'entretien du corps.*

---

---

Je donne des cours de Pilates, de Qi Gong, de renforcement musculaire, d'aquagym, de step et de LIA.

Je fais régulièrement des formations dans le but de m'améliorer et d'améliorer mes cours, je suis passionnée et j'aime transmettre ma passion

Je suis intervenue dans la prévention des cancers .

J'ai travaillé avec des séniors mais aussi des personnes sujettes aux addictions.

*Je pense avoir la capacité à travailler avec différents publics et leurs besoins spécifiques.*

## *Le cours*

Il s'agit avant tout de renforcer les muscles profonds pour que les articulations soient bien maintenues et faire découvrir au fur et à mesure des séances ces muscles et peu à peu savoir contrôler son corps et lier esprit, corps et respiration.

*Le travail consiste à trouver un équilibre autant physique que mental avec une amélioration de sa concentration.*

---