



# LAURA LAGO

PROFESSEUR DE PILATES DIPLÔMÉE

## PROFIL PERSONNEL

Je suis née en Argentine où j'ai commencé la danse dès l'âge de 6 ans puis j'ai poursuivi ma carrière aux États-Unis et en France où je suis arrivée en 2000 à Paris, engagée par le Moulin Rouge, puis au Lido de Paris où j'ai été pendant dix ans danseuse soliste et meneuse de revue.

Lors de ma longue carrière de danseuse professionnelle, malgré beaucoup de précautions, j'ai dû faire face à de nombreuses blessures. Je me suis beaucoup penchée sur la manière de retrouver le bien-être et les chemins pour améliorer ma forme physique et mentale.

C'est en rencontrant le Pilates que j'ai retrouvé mon bonheur.

Devenue enseignante après 600 heures de formation au Studio Rituel à Paris, diplômée pour enseigner Pilates sur Mat et toutes les appareils, Je mène depuis un travail attentif et consciente sur le corps.

## COORDONNÉES DE CONTACT

[www.lauralago.fr/pilates](http://www.lauralago.fr/pilates)

E-mail : [lauralago.fr@gmail.com](mailto:lauralago.fr@gmail.com)

Tél : 06.24.64.73.78

IG : [lauralago.pilates](https://www.instagram.com/lauralago.pilates)



## EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

### 2022

- Cours Privés Mat et Appareils
- MJC Théâtre de Colombes
- STUDIO PARIS

### 2018- 2021

- Plateforme Zoom- Pilates Mat avec accessoires
- MJC Colombes
- LE TIGRE YOGA CLUB

### 2015 à 2018

- Studio HARMONIC
- L' atelier des enfants
- Elles portent ensemble, Conflans Saint Honorin

### 2017

- UNA, Universidad Nacional de las Artes, Argentina
- MyC Studio de Danse. Buenos Aires, Argentina
- ETM École théâtre musical. Buenos Aires, Argentina
- MJC, Colombes

### 2011 - 2013

- Mise en scène et réalisation des court métrages.

### 2008 - 2011

- Cours de chant collectif et coaching privé.

### 2002

- JOICE BENNET SCHOOL OF DANCE, Florida, États Unis



## FORMATION

### 2021- 2022

**The power of aging**, Pilates for seniors, BASI UK avec Rael Isacowitz

**Professeur de Pilates-** Programme BASI Pilates Compréhensif - 600 heures- Studio Rituel, Paris

### 2018 - 2020

Centre 5. Pilates, Romana

### 2007- 2008

École de musiques actuelles Atla, Chant

### 2004- 2007

Federation Française de Yoga, Vinyasa

### 1988

Diplôme Professeur National de Danse Classique



## COMPÉTENCES DE BASE

- Préparer les cours en fonction des spécificités des clients.
- Établir la progression pédagogique du cours
- Proposer des travaux et les exercices adaptés aux élèves