



# 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 - 2024

- STRIPD Studio 3H p/s
- STUDIO RITUEL 3H p/s
- MAMA YOGA 2H p/s
- CSCPC 2H p/s
- MJC Théâtre de Colombes 3H p/s
- Zen Les Vallées - 1H p/s
- Snake & Twist

### 2018- 2022

- STUDIO PARIS 2H p/s
- MJC Théâtre de Colombes 8h p/s
- LE TIGRE YOGA CLUB, SNAKE & TWIST, KWERK ...

### 2015 à 2018

- Studio HARMONIC Professeur de danse en talons

### 2017

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

### 2011 - 2013

- Mise en scène et réalisation des court métrages.

### 2008 - 2011

- Cours de chant collectif et coaching privé.

### 2000 à 2011

- MOULIN ROUGE et LIDO DE PARIS, danseuse soliste et meneuse de revue

### 2002

- JOICE BENNET SCHOOL OF DANCE, danse classique Florida, États Unis



## FORMATION

**2024 Enseignante Yoga du Visage**, méthode Sylvie Lefranc

**2023 Swiss ball**, répertoire POLESTAR avec Yaelle Penkhoss

**2023 PSC1** Protection Civile

**2022 The power of aging**, BASI UK avec Rael Isacowitz

**2021 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