



Sylvie MARTI LABRUNIE

Instructeur certifiée Pilates

Diplômée de l'école « [Body and Flow](#) » assure les cours de **Pilates** depuis 2014.

Depuis très jeune je suis une adepte de sport en tous genres : fitness, natation, course à pied, marathon, tennis, Pilates et récemment professeur de **Yoga** ([Membre de la Fédération Française des Professeurs de Yoga](#)).

Dès que j'ai découvert **le Pilates**, une révélation s'est produite au fond de moi moralement et physiquement. Convaincue par l'efficacité et l'ingéniosité de cette **Méthode**, j'ai de suite décidé de me former à son enseignement afin de la partager avec le plus grand nombre de personnes autour de moi.

J'ai donc suivi une formation rigoureuse, avec des heures de pratique, de théorie et d'observation...

Le Pilates relève pour moi d'une véritable recherche de bien-être dans ma vie quotidienne et c'est un grand bonheur pour moi que de le transmettre.

Sylvie