

PBT (Progressing ballet technique)

Le **Progressing Ballet Technique** est une méthode d'apprentissage qui vise à activer la compréhension de la mémoire musculaire. Utilisant les préceptes du Pilates, le **PBT** aide à **renforcer et à améliorer les performances musculaires**. Adaptée aux enfants dès 6 ans, cette méthode, par son approche ludique, développe la conscience du corps : tonicité, maintien, force du tronc et posture.

Programme innovant, développé par le professeur Marie Walton-Mahon en Australie, pour aider les élèves à comprendre le travail en profondeur et la mémoire des muscles. Cette technique constitue un parfait complément aux cours de danse (classique comme modern) car elle permet de travailler la **stabilité**, le **placement** et l'**alignement du corps**.

Les différents exercices sont menés à l'aide de ballons gonflables de différentes dimensions et de bandes élastiques. Ce cours est également **ouvert aux non-danseurs** désireux d'entretenir ou développer leur activité musculaire, permettant donc la prévention de blessures.

N'hésitez pas venez faire un cours d'essai offert.