



MARIANO

DOUGAGARAY

# Pilates

## WORKSHOP

DU 23 AU 25 MAI 2026

Places limitées  
Réservez vite votre place !

STUDIO EQUILIBRE PILATES YOGA MOUGINS  
450 chemin de la Plaine  
06250 Mougins  
06 20 53 59 79



# PROGRAMME

## SAMEDI 23 MAI

**9h00 : Accueil des Participants**

**9h30-12h30 : Tower Classes & Observation**

12h30-14h00 : Pause Déjeuner

**14h00-17h00 : Workshop Cadillac & Tower  
The Integrated Body**

**17h15-18h15 : Masterclass Mat - Répertoire Joseph  
Pilates**

## DIMANCHE 24 MAI

**9h00-10h00 : Masterclass Mat Romana**

**10h15-12h30 : Universal Reformer**

12h30-14h00 : Pause déjeuner

**14h00-17h00 : Universal Reformer**

17h15-18h15 : Masterclass Reformer on the Mat

## LUNDI 25 MAI

**9h00-10h00 : Masterclass Magic Circle**

**10h15-13h15 : Vitamin W**

**The Challenging Power of Wunda Chair**

Tower Class : 8 Places disponibles  
L'intégralité du Workshop sera traduit en français

## WORKSHOP : Cadillac & Tower

### The Integrated Body

Un voyage complet à travers le répertoire original du Universal Reformer. Nous explorerons les progressions du niveau basique à intermédiaire, avancé, et même certains exercices super avancés, en adaptant le travail de manière sûre et efficace selon les différents types de corps. Nous revisiterons également des exercices archivés afin d'honorer les racines de la méthode et approfondir notre compréhension de son évolution. Nous plongerons dans l'art de guider chaque client pour que chaque mouvement fasse résonner sa propre "musique intérieure" et allume cette lumière en lui, celle qui nourrit un mouvement authentique. Un atelier pour comprendre le Reformer comme un outil vivant, précis et adaptable.

## WORKSHOP : Universal Reformer

Un voyage complet à travers le répertoire original du Universal Reformer. Nous explorerons les progressions du niveau basique à intermédiaire, avancé, et même certains exercices super avancés, en adaptant le travail de manière sûre et efficace selon les différents types de corps. Nous revisiterons également des exercices archivés afin d'honorer les racines de la méthode et approfondir notre compréhension de son évolution. Nous plongerons dans l'art de guider chaque client pour que chaque mouvement fasse résonner sa propre "musique intérieure" et allume cette lumière en lui, celle qui nourrit un mouvement authentique. Un atelier pour comprendre le Reformer comme un outil vivant, précis et adaptable.

## Vitamin W : La Puissance Exigeante de la Wunda Chair

La Wunda Chair est l'un des appareils les plus exigeants de la méthode Pilates — un véritable symbole de contrôle, de stabilité, de force et de précision. Dans cet atelier, nous travaillerons de manière progressive, des exercices fondamentaux jusqu'aux séquences avancées, tout en respectant la logique et l'intégrité originales du système. Tous les mouvements seront purs, directement issus du répertoire classique.

Tout au long du workshop, nous explorerons l'application des principes clés tels que l'alignement, l'intégration du corps dans sa globalité, l'organisation fonctionnelle du mouvement et le contrôle central, afin de guider le corps efficacement et en toute sécurité.

Nous apprendrons également à intégrer intelligemment la Wunda Chair au sein d'un cours, en sélectionnant les exercices adaptés à chaque morphologie et en comprenant sa place dans le système complet.

Vitamin W est un défi physique, mental et émotionnel.

La Chair nous met à l'épreuve — et à travers ce processus, elle nous transforme. Et oui, il y aura quelques surprises pour enrichir l'expérience.

# TARIFS



**WORKSHOP COMPLET : 790€**

**EARLY BIRD : 750€**

Jusqu'au 30 mars 2026

1 Journée : 375€ (Dimanche)

1 Demi -Journée : 200€

( Samedi après midi/ Lundi matin)

**COURS DE WALL UNIT : 70€**

Règlement par Virement  
50% d'acompte à la réservation  
Solde le 30 Avril au plus tard