



SOPHIE ICARE

PROFESSEURE DE PILATES

"Pratiquante assidue de Pilates à titre personnel, j'ai converti ma passion en compétence professionnelle pour savoir la partager, et transmettre ses bienfaits autour de moi.

Titulaire d'un CQP mention Sport-Santé, et certifiée en Pilates (SET Studio), je prends plaisir à accompagner chacun.e vers l'amélioration de sa posture, de sa mobilité.

Cela met en œuvre ma vision du soin que l'on s'apporte à soi-même, dans une recherche de bien-être global.

A bientôt sur le tapis, ou sur les machines !"