



Alan HERDMAN

Instructeur reconnu, Alan Herdman (@alan_herdman_pilates) enseigne le Pilates au Royaume-Uni depuis plus de 30 ans et y a ouvert le tout premier studio en 1970.

A la fin des années 60, alors qu'il enseigne et danse à la London School of Contemporary Dance, il est invité à New York pour découvrir la méthode de Joseph Pilates. Là-bas, il travaille intensément avec Carola Trier et Bob Fitzgerald, deux professeurs formés directement par Joseph Pilates. Bien qu'il soit à l'époque réputé au sein de la communauté des danseurs de New York, Joseph Pilates est alors inconnu au Royaume-Uni.

Alan rentre à Londres en 1970 et crée son premier studio de Pilates. Si ses premiers élèves sont des danseurs, acteurs et chanteurs, des médecins et kinésithérapeutes ne tardent pas à lui envoyer des patients souffrants de maux chroniques. Il développe ensuite un cursus de formation ; et alors qu'il gère plusieurs studios, Alan et ses assistants continuent d'enseigner dans des écoles de danse et contribuent à l'ouverture de nombreux studios à travers de monde.

Aujourd'hui, il donne des conférences, notamment Balanced Body : Pilates on tour et a écrit de nombreux ouvrages, parmi lesquels Pilates :

- "Creating the body you want" (1999),
- "The Gaia busy person's guide to Pilates" (2003)
- "The Pilates directory" (2004).

Il est également mentor du programme Passing the torch™ de Balanced Body.

[#pilates](#) [#pilatesconvention](#) [#pilatesparis](#) [#alanherdmanpilates](#) [#fpmp](#)