



Cara REESER

Cara Reeser (@cprpilates) est la propriétaire et la Senior Instructor du Pilates Aligned, Inc., à Denver (Colorado). Titulaire d'un diplôme du Sarah Lawrence College et d'un master en danse de l'université des arts de New York, elle a débuté le Pilates avec Kathleen Standford Grant, issue de la première génération des professeurs de la méthode.

En 1993, Cara s'installe à Boulder où elle continue sa formation au Pilates Center. Après en avoir été diplômé, elle y a enseigné pendant 6 ans avant d'ouvrir son propre studio.

Cara dispense des formations continues et propose une multitude d'ateliers et de programmes de mentoring tant pour les professionnels du monde entier que sur Pilates Anytime.

En tant qu'instructeur de la 2eme génération dans la lignée du travail de Kathy Grant, Cara est l'enseignante principale et la directrice du programme d'entraînement The Heritage Training®. Elle est également la co-fondatrice et la co-éducatrice de Movement Science Made Simple™, une plateforme de formation continue qui vise à faire progresser la connaissance du mouvement fonctionnel et de l'appui moteur pour les enseignants.

Pendant 15 ans, Cara a fait partie du département danse de la faculté de Naropa et a été danseuse et chorégraphe pendant plus de 20 ans. Ces 10 dernières années, elle a étudié le yoga, qui a inspiré son intérêt pour la science du mouvement et la connexion entre le corps et l'esprit.

#pilatesparis #conventionpilates #fpmp