

MYLÈNE HIBERT

COACH SPORTIVE • ÉDUCATRICE SPORTIVE DIPLÔMÉE

Spécialisée en yoga, Pilates, pleine conscience
et thérapie par le mouvement

CONTACT

079 690 98 46
info@m-corporelle.ch
www.m-corporelle.ch

COMPÉTENCES

- Observation du mouvement et corrections précises, appuyées sur l'anatomie et la biomécanique.
- Adaptation des exercices aux capacités et à l'état de forme de chacun.
- Travail postural, renforcement profond et mobilité.
- Utilisation des accessoires pour accompagner ou faire progresser la pratique.
- Respiration, pleine conscience et exploration du mouvement dansé.
- Pédagogie imagée, écoute et mise en confiance, en individuel comme en groupe.

PROFIL PROFESSIONNEL

Éducatrice sportive diplômée, j'enseigne le mouvement depuis plus de 35 ans. De la danse et du fitness au Pilates, puis au yoga et à la danse-thérapie, mon parcours m'a amenée à approfondir ma compréhension du corps : des muscles superficiels aux muscles profonds, de la posture à la respiration, jusqu'aux liens entre mouvement, émotions et mental. Mes formations et l'expérience auprès de mes élèves nourrissent une pédagogie précise, créative et attentive à chacun.

DIPLÔMES ET FORMATIONS

1993–1994	Brevets d'État d'éducatrice sportive (BEES 1er degré, BEEGDA, BEAECPC) — CREPS de Montry
2005	Pilates / Power Yoga / Alignement
2007	Pilates Reformer & Cadillac
2014	Méditation de pleine conscience
2020	Yoga Alliance — 500 h
2023	Yoga-thérapie
2024	Danse-thérapie
2026	Taping neuromusculaire et strapping — MotionLab

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Depuis 2011 • Directrice et enseignante, Studio m-corporelle, Gland
2019–2022 • Enseignante de Pilates, UNIL
2003–2006 • Coach sportive en salle et aquagym, Clinique de La Lignière
Depuis 2010 • Formatrice IFAS, Fitness & Personal Training