

# SARAH CHOLLET-ALLEAU

06 23 84 68 91  
sarahchollet@gmail.com

---

CRÉATRICE DE LA MÉTHODE BODEEP®

PROFESSEUR DE DANSE

ARTISTE CHORÉGRAPHIQUE

CHORÉGRAPHE

RÉPÉTITRICE

## EXPÉRIENCE DANS L'ENSEIGNEMENT

### CHORÉGRAPHE DE MARIAGE (DEPUIS JANVIER 2017)

- ❖ Crédit d'ouverture de bal de mariage et coaching des futurs mariés

### PROFESSEUR DE BODEEP® ; MAISONS-LAFFITTE (DEPUIS SEPT 2017)

- ❖ Cours pour adultes tous niveaux en français et en anglais.

### PROFESSEUR DE BODEEP® ; LAGOS (NIGERIA) (2015 - 2017)

- ❖ Cours pour adultes tous niveaux en français et en anglais.

### PROFESSEUR DE DANSE CLASSIQUE ; LAGOS (NIGERIA) (2015 - 2017)

- ❖ Cours et formation de danseurs Nigérians, jeunes adultes (SPAN Nigeria)

### PROFESSEUR DE DANSE, ASGN ; NEUILLY-SUR-SEINE (2012-2015)

- ❖ Initiation à la danse classique d'enfants de 5 à 6 ans.
- ❖ Cours débutant de danse classique débutant pour des enfants de 7 à 8 ans.

### PROFESSEUR DE BODEEP®, ASGN ; NEUILLY-SUR-SEINE (2012-2015)

- ❖ Crédit de la méthode BODEEP®.
- ❖ Cours adultes de BODEEP®.

### PROFESSEUR DE DANSE, CSMG ; GENNEVILLIERS (2009-2014)

- ❖ Cours de danse classique pour des gymnastes de 8 à 20 ans en compétition

### PROFESSEUR DE DANSE, SALLE PLEYEL ; PARIS (1997-2008)

- ❖ Cours de danse classique et Jazz pour des enfants de 5 à 12 ans.
- ❖ Cours de danse classique, jazz et renforcement musculaire pour adultes.

# SARAH CHOLLET-ALLEAU

06 23 84 68 91  
sarahchollet@gmail.com

---

## EXPÉRIENCE DANS LE SPECTACLE VIVANT

### SOIRÉE SWING AND JAZZ, LAGOS, NIGERIA (MAI 2017)

- ❖ Conception du spectacle
- ❖ Chorégraphie et mise-en scène
- ❖ Danseuse

### MUSIC-HALL, ADM SPECTACLES ; FRANCE (1999-2015)

- ❖ Danseuse dans divers spectacles,
- ❖ Encadrement d'équipes,
- ❖ Répétitrice de ballets,
- ❖ Chorégraphe ; Collaboration à la création de spectacles.

### PUBLICITÉS MAAF ASSURANCES, OLIVE FILM ; PARIS (2004-2015)

- ❖ Collaboration à la création des chorégraphies .
- ❖ Danseuse et actrice de complément.

### DANSEUSE, COMPAGNIE DU MILIEU ; FRANCE (1998-2001)

- ❖ Participation au festival d'Avignon.

## FORMATION

### DIPLÔME D'ÉTAT DE PROFESSEUR DE DANSE, OPTION CLASSIQUE (1997)

Institut de formation professionnelle Rick odums ; Paris

Académie de danse classique Princesse Grâce de Monaco ; Monaco

Académie Chaptal ; Paris

# SARAH CHOLLET-ALLEAU

06 23 84 68 91

sarahchollet@gmail.com

---



BODEEP® est une méthode de renforcement postural à la fois douce et dynamique qui permet un travail des muscles en profondeur et en longueur.

Inspirée de la méthodologie de la danse, classique en particulier, et de la barre-à-terre, BODEEP® est destinée à toutes personnes désirant prendre conscience de son corps, s'auto-soulager de petites douleurs dues à une mauvaise posture et, donc, se sentir mieux.

Plus que des exercices, BODEEP® est une manière de les pratiquer en utilisant évidemment son corps mais, également, l'espace et la musique.

Les cours de BODEEP® se déroulent en 2 parties :

- ❖ Première partie debout (environ 30 minutes)
- ❖ Deuxième partie au sol (environ 30 minutes)

Matériel nécessaire :

- ❖ petits ballons souples (10 en ma possession)
- ❖ tapis de sol.
- ❖ Une salle avec miroirs et sono si possible.

Nombre de participants par cours : 15 maximum

BODEEP® est une méthode en perpétuelle évolution qui s'adapte à chacun en prenant en compte les possibilités et les pathologies de chaque Bodeepienne et Bodeepien.

# SARAH CHOLLET-ALLEAU

06 23 84 68 91

sarahchollet@gmail.com

---



« Merci vraiment beaucoup pour ces cours excellents qui nous ont bien appris à mieux maîtriser tout notre corps. Quel plaisir de démarrer la journée après ton cours ! Notre corps n'est plus le même... il est prêt à faire face à ce qui va arriver. »

Graciela G, Argentine (Lagos, Nigeria)

« Merci Sarah pour ces quelques mois. Ce fut trop court mais tellement efficace. Supers cours, super méthode... surtout après bébé (mais pas que) »

Séverine C, Française (Lagos, Nigeria)

« Merci au Bodeep qui m'a permis de me remettre au sport en douceur »

Blandine M , Française (Lagos, Nigeria)

« Merci pour avoir introduit Bodeep dans ma vie ! Bodeep + alimentation saine, j'ai perdu 10 kilos et je suis plus svelte ! »

Sawitri S, Hollandaise (Lagos, Nigeria)

« It was a pleasure knowing you not only as a teacher but as a concerned person. Thank you for helping in sculpting my butt !! You will be missed. »

Zeina A, Libanaise (Lagos, Nigeria)