

# Meriem BEN SLIMENE



Depuis plus de dix ans, j'accompagne des patients et des élèves dans leur cheminement vers un corps plus fort, plus souple et plus conscient.

Dès mes débuts, j'ai compris que le mouvement ne se réduit pas à un simple exercice physique : il est une véritable thérapie, capable de transformer autant le corps que l'esprit.

Très tôt, je me suis passionnée pour le Pilates, une méthode qui relie respiration, posture et fluidité du geste.

Avec les années, j'ai pris conscience d'un défi grandissant : la sédentarité, les mauvaises postures et le stress chronique fragilisent notre santé au quotidien.

C'est pour répondre à ces problématiques que j'ai fondé, en 2023, mon propre studio de Pilates.

Ce lieu est bien plus qu'un espace d'entraînement : c'est un havre de bien-être où chacun peut se reconnecter à son corps.

J'y propose des séances individuelles et collectives, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Mon objectif est clair : aider chacun à retrouver mobilité, force et sérénité.

Je crois profondément que prendre soin de son corps, c'est aussi prendre soin de son esprit.

Chaque mouvement devient alors une exploration, chaque respiration une invitation à revenir à soi.

Aujourd'hui, je suis fière de mettre mon savoir-faire au service d'une communauté en quête d'équilibre.

Et chaque jour, je continue d'apprendre, car le mouvement, comme la vie, est une école infinie.