



Elais Besnard

Experte Fitness & Bien-être

Fitness • Yoga • Danse • Abdominaux & Posture • Massage Sportif

Coach Fitness, Yoga & Bien-être avec plus de 15 ans d'expérience. Experte en cours collectifs, correction posturale et optimisation du mouvement, je suis spécialisée LesMills, yoga, danse, Pilâtes de Gasquet et hypopressifs.

Mes points forts :

- Créer des expériences de cours dynamiques, sécurisées et fédératrices
- Affiner la technique et la posture de chaque pratiquant en temps réel
- Développer l'engagement et la fidélisation des adhérents
- Adapter mes interventions à des publics variés et à tous niveaux de pratique

📞 +33 6 62 22 22 82
✉ elaislivingston@gmail.com
📍 Montricher-Albanne

EXPERTISE FITNESS, POSTURE & PERFORMANCE

- Certifications : Les Mills (BodyPump, Core, RPM), Pilates Matwork III, APOR de Gasquet (Abdos, Yoga, Maternité), Gymnastique Abdominale Hypopressive, Reprogrammation Posturale Globale, Yin Yoga, Yoga Nidra, Piloxing, Zumba.
- Conception et animation de cours collectifs "freestyle" à forte valeur ajoutée : fitness, yoga, Pilates, cardio training : énergie, rythme, sécurité, adaptation.
- Expertise en analyse posturale, accompagnement de la progression physique et correction technique en temps réel. Performance, pédagogie, prévention des blessures et optimisation du mouvement, contrôle moteur, posture et protection du périnée.

EXPÉRIENCE ADHÉRENT & ACCOMPAGNEMENT PREMIUM

- Création d'expériences de cours engageantes, dynamiques et sécurisées.
- Accompagnement personnalisé et suivi de progression adaptés à tous les niveaux.
- Développement de l'engagement et fidélisation durable des pratiquants.
- Excellentes compétences relationnelles : écoute active, adaptation aux publics et gestion de l'énergie du groupe.
- Fidéliser, conseiller et développer les ventes par l'excellence de l'expérience client.

DIVERS

Langues

Français 
Anglais B2 
Espagnol 

Engagement associatif

Co-présidente de l'association
Tribal Arborescence

Centres d'intérêt

Galop 6 de cavalier
Niveau 3 de plongée



EXPÉRIENCE

Coach Fitness et Yoga

Top Form Studio, Ducos (Martinique)

2026

Animation cours fitness & yoga, programmes personnalisés + suivi
Coaching EMS, accueil premium, conseil, fidélisation, développement studio

Coach Fitness & Yoga professeur de danse

Station Les Karellis, Montricher-Albanne

2016 - 2026

Saisons d'été

Animation de programmes sportif, danse et bien-être touristiques
Création d'une expérience immersive et conviviale

Coach Fitness, professeur de danse et yoga

Association La Tour d'Auvergne, Rennes

2012 - 2025

Animation de cours collectifs fitness, danse orientale tribale et yoga
Animation de groupes réguliers avec fidélisation forte

Coach Fitness et yoga, masseuse - Indépendante depuis 2017

FORMATION INITIALE

2025

SPA PRATICIEN, Spé massage
sportif & Deep Tissue. *Letis, Lyon*

2020

RYS 200 / RPYS Yoga et yoga
péri-natal. *FF Green Yoga, Paris*

2012

BPJEPS AGFF (C & D)
ENCP, Rennes

2011

BTS ASSISTANT MANAGER
Alternance. Fac des Métiers, Bruz