

OSER TRANSMETTRE LA POLE DANCE

» Les 7 Étapes

CLÉS POUR GAGNER EN
CONFIANCE
ET EN PERFORMANCE



PAR EMILIE ASCENSAO - FORMATRICE ET COACH

Hey ! Moi, c'est Émilie !

Passionnée de pole dance depuis plus de 10 ans, je suis fondatrice de **Milie'Dance** et j'ai accompagné des dizaines de femmes dans leur progression, leur confiance et parfois même leur reconversion.

Ma mission est claire : t'aider à devenir la meilleure version de toi-même grâce à la pole dance.

Bienvenue Chère Poleuse,

Si tu lis ces lignes, ce n'est pas un hasard.

*Télécharger ce guide, c'est déjà un **premier pas**.
Un pas discret peut-être, mais important.*

Celui de reconnaître qu'au fond de toi, quelque chose bouge.

*Peut-être que tu aides déjà les autres sans t'en rendre compte.
Peut-être que tu expliques une figure différemment.
Peut-être que tu ressens cette petite satisfaction quand quelqu'un progresse grâce à toi.*

Et en même temps, il y a le doute, le fameux :

- "Est-ce que j'ai le niveau ?"
- "Qui suis-je pour transmettre ?"
- "Ce n'est sûrement pas pour moi..."

Si tu t'es déjà posé l'une de ces questions, alors ce guide est exactement à sa place entre tes mains. Je l'ai créé parce que, depuis des années, je vois trop de femmes s'auto-censurer.

Attention : Pas parce qu'elles manquent de compétences.

*Mais parce qu'elles manquent d'autorisation intérieure.
Ici, tu ne trouveras pas une liste de figures à maîtriser, ni une check-list parfaite pour "devenir prof".*

Tu trouveras autre chose. Les vraies bases. Celles qui permettent de passer de "j'aimerais bien..." à "je commence à m'autoriser".

*Ce guide n'est pas là pour te pousser. Il est là pour t'éclairer.
Pour t'aider à comprendre ce que tu ressens.
À mettre des mots sur cette envie.
Et à faire la différence entre les peurs... et la réalité.*

Tu n'as rien à prouver. Rien à décider aujourd'hui.

Juste à lire. À te reconnaître.

Et à avancer, à ton rythme.

Avec toute ma bienveillance,

Émilie



» Les 7 Étapes

1 : RECONNAITRE L'APPEL DE LA TRANSMISSION

2 : SE DÉTACHER DU MYTHE DU NIVEAU REQUIS

3 : LE MINDSET DE LA POLEUSE QUI TRANSMET

4 : COMMENT DÉVELOPPER LA CONFIANCE

5 : L'ENSEIGNABILITÉ

6 : L'IMPORTANCE D'AVOIR TON WHY

7 : LE VISION BOARD



MILIE'DANCE
POLE SPORT

EN QUOI CE GUIDE T'AIDERA DIFFÉREMENT D'AUTRES ?

Il existe beaucoup de contenus autour de la pole dance : tutos, figures, performances, conseils techniques.

Par contre, très peu te parlent de l'envie de transmettre qui émerge en toi.

La plupart sautent directement aux questions pratiques : *Comment enseigner ?*

Quel niveau est requis ? Comment structurer un cours ? Comment devenir prof ?

Et ils oublient l'essentiel, ce qui représente pourtant la plus grande part du chemin :

- **ton état d'esprit,**

- **ta vision,**

- **la raison profonde, celle qui te pousse à vouloir transmettre.**

Avant même de penser à enseigner officiellement, souffle un moment en te demandant :

Qu'est-ce qui me motive vraiment ? Qu'est-ce que la pole dance m'a apporté ?

Qu'est-ce que je ressens quand j'aide quelqu'un dans sa progression ?

Clarifier ces points change tout. Ta posture intérieure est la base sur laquelle tout le reste se construit.

Avant de parler de pédagogie, de cadre ou de formation,

tu dois comprendre ce qui fait réellement la différence entre celles qui avancent... et celles

qui s'auto-censurent. Entre celles qui osent explorer cette envie... et celles qui l'étouffent

durant des années.

Ce guide a été conçu pour te rappeler ces **7 étapes fondamentales.**

Préfères-tu rester dans le doute ? Ou **commencer à te mettre en mouvement ?**

Ce guide s'adresse aux femmes en quête d'une vraie évolution.

À celles qui sentent que la pole dance est plus qu'une pratique sportive.

À celles qui ressentent que parfois sans oser le dire, l'envie de transmettre fait partie d'elles, elle vous traverse :

Dans ce guide, je mettrai l'accent sur l'essentiel : **MINDSET, CLARTÉ INTÉRIEURE, VISION.** ☆

Parce que bien avant de transmettre la pole dance aux autres, il faut d'abord se donner le droit de regarder cette envie en face.

Et c'est exactement ce que nous allons faire, étape par étape.



1

RECONNAITRE L'APPEL DE LA TRANSMISSION

PASSER DU FLOU A LA PRISE DE CONSCIENCE

Il y a des moments qui passent presque inaperçus :
Tu aides une élève à placer sa main.
Tu expliques une figure avec d'autres mots.
Tu proposes une variante plus simple.
Tu observes. Tu ajustes.

Et soudain, **ça marche** : La personne que tu accompagnes comprend, progresse, réussit.

Et toi, tu ressens quelque chose de particulier.
Non pas de l'orgueil, ni de la performance, mais plutôt,
une satisfaction calme, un sourire intérieur.

Comme si, pendant un instant, tu étais exactement à **ta place**.

Souvent, on n'y prête pas attention, on se dit que c'est naturel,
tout le monde fait ça, cela ne veut pas dire grand chose.

Mais ce ressenti-là est important.

Reconnaître **l'appel de la transmission**, ce n'est pas décider de devenir prof ou de prendre une direction définitive, ni de se donner une étiquette, mais simplement d'accepter de regarder **ce qui se passe en toi**.

Beaucoup de femmes ressentent cette envie de transmettre sans jamais se l'autoriser, parce qu'elles pensent que ce désir doit être justifié par un niveau exceptionnel, une certitude totale ou un projet très clair.

En réalité, la transmission commence rarement par des certitudes. Il s'agit plutôt d'**une sensation** et d'**un intérêt sincère pour le chemin de l'autre**.
C'est une **envie d'aider à comprendre** et le **plaisir de voir quelqu'un évoluer grâce à toi**.

A ce stade, tu n'as rien à prouver, rien à construire, ni à annoncer.

Tu as simplement à sortir du flou et à reconnaître que ce que tu ressens n'est pas anodin, ce n'est ni exagéré, ni déplacé. Il n'est pas «trop tôt» pour y penser.

C'est ici que tu commences à faire **CONFIANCE** à ton ressenti intérieur.

>> 1

RECONNAITRE L'APPEL DE LA TRANSMISSION

PASSER DU FLOU A LA PRISE DE CONSCIENCE

D'autres femmes sont passées par là avant toi :

Une élève devenue prof témoinne :

« Je croyais que j'aimais juste aider... jusqu'au jour où j'ai compris que ce que j'aimais vraiment, c'était **transmettre** ».

Une professeure en activité partage :

«Je n'ai jamais eu un niveau exceptionnel. Mais j'ai toujours aimé **expliquer**. C'est ça qui m'a menée là où j'en suis aujourd'hui.»

Rassures-toi :

Tu n'es pas seule à ressentir ça.

Tu n'es pas en train d'inventer quelque chose.

Tu n'as pas besoin d'être sûre.

Tu n'as pas besoin d'avoir un plan.

Tu n'as même pas besoin d'en parler.

Cette première étape est intérieure, silencieuse, mais **essentielle**.

Parce qu'à partir du moment où tu reconnais cet appel, même sans savoir quoi en faire, **quelque chose change**.

Tu observes autrement.

Tu écoutes différemment

Tu te poses de nouvelles questions.

Et c'est exactement comme ça que commence le **passage de l'état passif à l'état ACTIF**.



MILIE'DANCE
POLE SPORT

» 2 SE DÉTACHER DU MYTHE DU NIVEAU REQUIS

COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE ÊTRE FORTE ET SAVOIR TRANSMETTRE

Après avoir reconnu cet appel intérieur, une pensée arrive presque toujours.

La même, chez tout le monde :
«*Oui, mais je n'ai pas le niveau.*»

Cette phrase, elle est silencieuse, mais elle est **puissante**.
Et surtout, elle est **trompeuse**.

Parce qu'elle mélange deux choses qui n'ont rien à voir :
Être forte et **savoir transmettre**.

Dans l'imaginaire collectif, enseigner la pole dance, c'est être impressionnante, c'est-à-dire très forte et très souple, en enchaînant des figures complexes sans effort apparent.

Alors forcément, quand tu te compares à ça, tu te dis que tu n'es pas légitime mais la réalité est tout autre.

Savoir transmettre ne repose pas sur le fait de réussir une figure.

Cela repose sur la capacité à aider quelqu'un d'autre à la comprendre.

Ce sont deux compétences très différentes.

Tu peux être très forte mais incapable d'expliquer.

Et, tu peux être moins avancée techniquement et savoir exactement **où ça bloque chez l'autre**.

Beaucoup de femmes confondent niveau technique et capacité à enseigner.

Elles pensent qu'il faut d'abord devenir «excellente» pour avoir le droit de transmettre alors qu'en réalité, attendre d'être «assez» est souvent une manière de ne jamais commencer.

Parce que le «assez» ne vient jamais.

Il y aura toujours quelqu'un de plus fort, de plus souple, de plus spectaculaire.

Si la légitimité dépendait de cela, personne ne transmettrait jamais. **La transmission repose sur autre chose :**

L'observation, l'écoute, la capacité à se souvenir de ce que c'est que de ne pas y arriver. Mais également, **le fait d'avoir traversé des blocages**, et de **pouvoir les nommer**.

» 2 SE DÉTACHER DU MYTHE DU NIVEAU REQUIS

COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE ÊTRE FORTE ET SAVOIR TRANSMETTRE

Souvent, celles qui transmettent le mieux ne sont pas celles pour qui tout a toujours été facile. Ce sont celles qui ont cherché, douté, testé, qui ont trouvé des chemins plus simples.

Une professeure en activité aujourd'hui raconte :
«*Je pensais que je n'étais pas assez forte pour enseigner. En réalité, c'est parce que j'avais galéré que je savais expliquer.*»

Une autre professeure certifiée affirme :
«*Je n'ai jamais été la plus impressionnante du studio. Mais je voyais exactement ce qui bloquait chez les autres.*»

Se détacher du mythe du niveau requis, c'est comprendre une chose essentielle : la légitimité ne vient pas avant l'expérience, elle se construit avec elle.

Tu n'as pas besoin d'être au sommet pour accompagner quelqu'un. Tu as juste besoin d'avoir un pas d'avance et l'envie de **tendre la main**.

À ce stade, il ne s'agit toujours pas de décider d'enseigner. Il s'agit simplement de **relâcher une pression inutile**. Tu n'as rien à prouver, tu n'as pas à être impressionnante. Tu n'as pas à correspondre à une image non plus.

La transmission n'est pas une démonstration. C'est une relation.



MILIE'DANCE
POLE SPORT

» 3 LE MINDSET DE LA POLEUSE QUI TRANSMET

Ton état d'esprit doit être aligné avec ce que tu veux vivre.
C'est lui qui détermine si tu avances ou si tu restes bloquée.

Avant même de parler de pédagogie, de cours, ou de cadre officiel, il y a une chose essentielle à comprendre : ce n'est pas ton niveau qui te freine le plus souvent.
C'est ce que tu te racontes.

Ce que tu te dis sûrement parfois :
"Personne ne me soutient."
"C'est compliqué."
"Ce n'est pas le bon moment."
"Je suis seule avec ça."

La réalité est toute autre :
Ce n'est pas un manque de soutien.
Ce n'est pas la pole dance.
Ce n'est pas le contexte.

C'est un manque de confiance en toi et de cadre intérieur.

Si tu avais pleinement confiance en toi, tu ne dépendrais pas autant du regard des autres.
Si tu avais un cadre clair, tu n'attendrais pas que quelqu'un t'autorise à avancer.

À cause de certaines croyances, tu as peut-être pris l'habitude de rejeter la responsabilité à l'extérieur :
"C'est à cause des autres."
"C'est trop compliqué."
"Il faut être plus forte."

Alors qu'en réalité, dès que tu reprends les rênes, quelque chose change. Tu comprends que tu peux évoluer, apprendre, te structurer. Tu apprends également, que transmettre n'est pas un talent réservé à quelques élues mais c'est un chemin qui se construit.

À partir de là, tu ne subis plus tes doutes.
Tu travailles avec eux.



» 3 LE MINDSET DE LA POLEUSE QUI TRANSMET

LES 4 FONDAMENTAUX DE LA TRANSMISSION

LA CONFIANCE

Si tu n'as pas confiance en toi, comment veux-tu avoir confiance en ta capacité à aider quelqu'un à progresser ?

L'ENSEIGNABILITÉ

Si tu refuses l'idée que transmettre s'apprend, comment pourrais-tu évoluer dans ce rôle ?

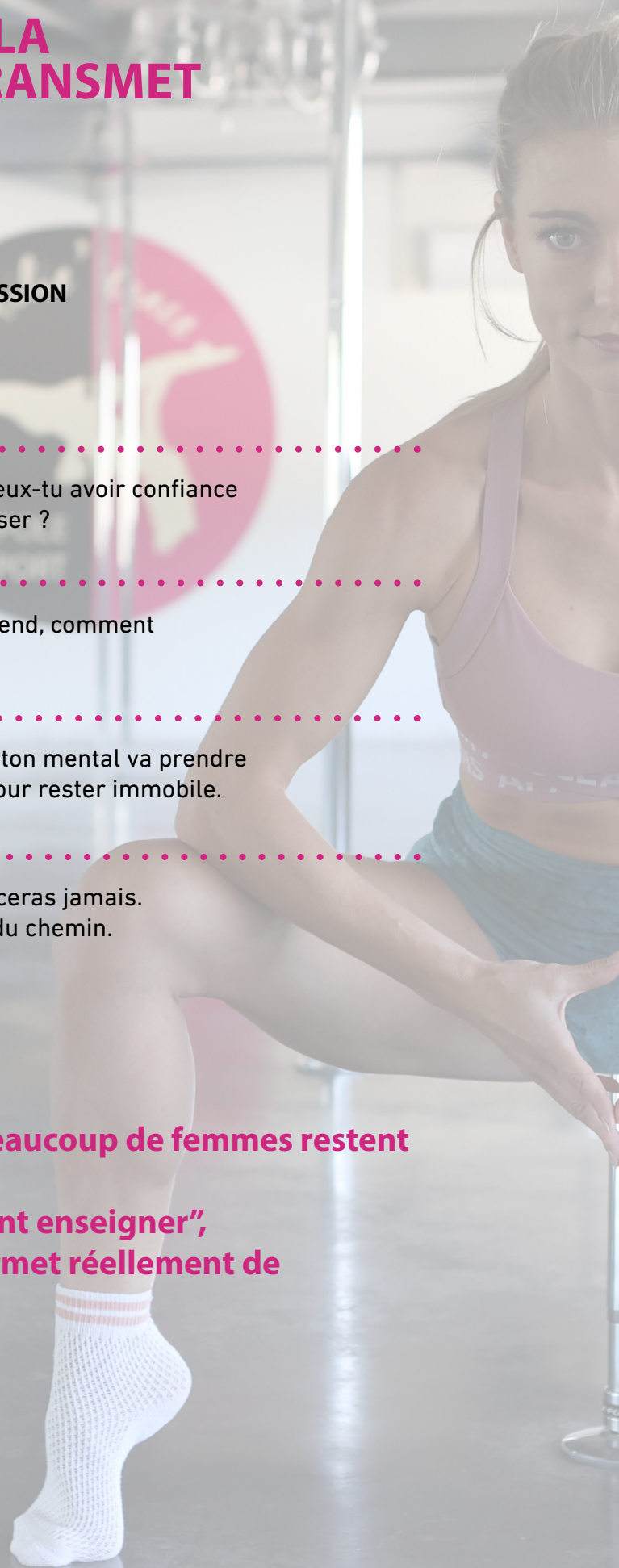
L'ACTION PROGRESSIVE

Si tu n'agis jamais, même à petite échelle, ton mental va prendre toute la place et t'envoyer mille excuses pour rester immobile.

LA RÉSILIENCE

Si au moindre doute tu t'arrêtes, tu n'avanceras jamais. Alors que le doute fait simplement partie du chemin.

**C'est exactement pour ça que beaucoup de femmes restent bloquées.
Elles pensent d'abord à "comment enseigner",
avant de travailler sur ce qui permet réellement de commencer.**





➤ 4 COMMENT DÉVELOPPER SA CONFIANCE CONCRÈTEMENT

La confiance ne se construit pas en répétant des phrases devant un miroir deux minutes par jour. Ça peut faire du bien, mais ça ne transforme pas une **posture intérieure**.

Ce qui change vraiment les choses, c'est **la façon dont tu te parles, toute la journée**.

"Je suis nulle, je n'y arriverai jamais"
peut devenir :

"Ok, là je doute. Mais j'apprends. Et c'est normal."

Parle-toi comme tu parlerais à une élève que tu respectes. Avec exigence, mais sans violence.

Oui, dit comme ça, ça peut sembler étrange. Mais essaie pendant une semaine.

Observe ce qui change dans ta manière de pratiquer, de regarder les autres, de te positionner.

Tu verras :

**Quand ton état d'esprit change,
ton rapport à la transmission change aussi.**

Et c'est exactement à partir de là que la suite devient **possible**.

Dans l'étape suivante, on va revenir à quelque chose de fondamental :

- La **profondeur** de l'envie de transmettre.
- Pourquoi la pole dance t'a-t-elle autant **marquée** ?
- Qu'est-ce que tu aimerais réellement **offrir à travers** la pole dance ?

» 5

L'ENSEIGNABILITÉ

ACCEPTER D'APPRENDRE A TRANSMETTRE

"Mais je ne sais pas comment."

C'est sûrement la phrase que j'entends le plus depuis des années.

Et si tu te la dis, laisse-moi te dire une chose très clairement : **c'est normal.**

Personne ne naît en sachant transmettre. Personne ne vient au monde en sachant **expliquer, structurer, observer, guider.**

Moi non plus, je ne savais pas au départ. Savoir transmettre ne tombe pas du ciel. Cela s'apprend.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'aujourd'hui, l'accès à l'information et à l'apprentissage n'a jamais été aussi simple.

Si tu es capable de lire ce guide, si tu es capable de t'interroger sur ton envie de transmettre, alors tu es **capable** d'apprendre.

L'enseignabilité, c'est exactement cela.

**Ce n'est pas être "débutante"
ni manquer de niveau.**

**C'est accepter de ne pas tout savoir
et d'avoir envie de progresser.**

Beaucoup de femmes se bloquent parce qu'elles pensent qu'une bonne transmetteuse est quelqu'un qui "sait déjà".

En réalité, une bonne transmetteuse est quelqu'un qui **continue d'apprendre.**

Apprendre à observer, à expliquer autrement, à comprendre où ça bloque chez l'autre.

Et pour ça, il y a une règle simple : **s'inspirer** de celles et ceux qui sont déjà passés par là.

Regarde des profs, observe leur manière de parler, la façon dont elles corrigent, dont elles rassurent, dont elles structurent.



» 5 L'ENSEIGNABILITÉ

ACCEPTER D'APPRENDRE A TRANSMETTRE

Tu n'as pas besoin de les connaître personnellement.
Tu n'as pas besoin de leur ressembler.
Tu n'as pas besoin de tout faire comme elles.

Tu as juste besoin d'ouvrir les yeux et d'apprendre, en lisant, en observant, en écoutant, en testant.

C'est exactement comme ça que l'on progresse dans la transmission.

Et il y a une autre chose essentielle à comprendre :

apprendre sans agir ne sert à rien.

Si tu réfléchis trop longtemps, ton mental va prendre le dessus.

Il va te proposer des excuses et te dire d'attendre encore un peu, d'écouter les peurs des autres. Tu vas te poser plus de questions.

Et sans t'en rendre compte, tu vas t'éloigner de ce qui t'appelle.

La règle est simple : si quelque chose te paraît juste et accessible, fais-le.

Maintenant.

À petite échelle.

Sans pression.

Sinon, note-le. Planifie-le. Et fais-le quand même.

Ce n'est pas la perfection qui fait avancer. C'est le MOUVEMENT.



» 5 L'ENSEIGNABILITÉ

ACCEPTER D'APPRENDRE A TRANSMETTRE

Ta vie si tu t'autorises à faire le premier pas même dans le doute (en écoutant ta nouvelle version)

Ta vie quand tu attends d'être certaine d'oser transmettre, d'être totalement prête (alors que si cette certitude existait vraiment, tu te serai déjà lancée).

A présent, c'est à toi de jouer, rappelles-toi, comment est-ce que tu as **appris** :

- A marcher ? En tombant !
- A parler ? En te trompant !
- A manger toute seule ? En renversant !

Personne n'a réussi tout ça du premier coup. **On tombe, on se trompe puis on recommence. Cela fait partie de la vie.** Quand quelque chose ne marche pas, ce n'est pas la fin mais juste une **étape**.

Alors quand tu essaies de transmettre et que ce n'est pas parfait, ce n'est pas grave.

Ça veut juste dire que tu apprends.

Je te propose un petit exercice très simple : remplit ces deux listes :

5 CHOSES QUE TU AS REUSSI APRES
T'ETRE TROMPEE

5 CHOSES QUE TU AS REUSSI
DU PREMIER COUP

Regarde bien.

Souvent, les choses les plus importantes ne sont pas celles qui ont été faciles, mais **celles que tu as osé recommencer.**

>> 6 L'IMPORTANT D'AVOIR TON WHY

SAVOIR POURQUOI TU VEUX TRANSMETTRE



Si l'envie de transmettre est là, ce n'est pas pour rien.

Mais pour continuer, surtout quand tu doutes, tu as besoin de savoir pourquoi tu veux le faire.

Ton WHY, c'est ta raison profonde. C'est ton moteur.

C'est ce qui te fait avancer quand c'est facile...
et surtout quand ça devient un peu plus difficile.

Pas quand tout va bien MAIS quand tu hésites, quand tu te demandes si tu fais bien.
Quand tu as envie d'abandonner.

Avoir un WHY, ce n'est pas compliqué, c'est juste répondre honnêtement à quelques questions simples :

Pourquoi tu as envie de transmettre la pole dance ?
Qu'est-ce que la pole a changé pour toi ?
Qu'est-ce que tu aimerais apporter aux autres grâce à ça ?

Pas besoin de grandes phrases ni de réponse parfaite, mais une réponse vraie.

Ton WHY n'est pas là pour impressionner, il est là pour te tenir debout.

Si ta seule raison, c'est quelque chose de superficiel, ça ne tiendra pas longtemps.
Par contre, si ta raison te touche vraiment, **si elle te prend un peu au ventre, alors même les jours de doute, tu continueras.**

>> 6 L'IMPORTANCE D'AVOIR TON WHY

SAVOIR POURQUOI TU VEUX TRANSMETTRE



Parce que transmettre, **ce n'est pas toujours facile**, néanmoins si tu sais pourquoi tu le fais, **tu ne lâcheras pas**.

Avoir un WHY, c'est aussi commencer à te projeter.

Te demander :

« A quoi pourrait ressembler ma place demain ? Comment j'aimerais transmettre ?
Quel genre de personne j'aimerais être pour les autres ? »

Tu n'as pas besoin de tout voir. Juste d'imaginer un peu, comme une carte.
Pas pour savoir exactement où tu vas arriver, mais pour ne pas avancer au hasard.

Quand tu te vois déjà dans ce rôle, même un peu, **ton cerveau comprend que c'est possible**.

Et petit à petit, tu agis différemment.
Tu observes autrement. Tu prends plus confiance.

Pour t'aider, fais cet exercice très simple :
Écris cette phrase : **"J'ai envie de transmettre la pole dance parce que..."**
Puis complète-la sans réfléchir trop longtemps.

Ensuite, écris une deuxième phrase : **"Si je transmets, j'aimerais que les personnes que j'accompagne se sentent..."**. Puis complète de-même. C'est tout.

Ton WHY n'a pas besoin d'être grand.
Il a juste besoin d'être sincère.

>> 7 LE VISION BOARD

TE PROJETER SANS PRESSION

Attends... Tu n'en as pas encore un ?

Un vision board, c'est très simple, c'est un tableau où tu mets des images, des mots, des phrases qui représentent ce que **tu aimerais vivre**.

Pas ce que tu dois faire. Pas ce qui est raisonnable. Juste ce qui te fait envie.

Quand tu regardes ce tableau souvent, ton cerveau comprend une chose très importante : **"Ah... donc ça, c'est possible."**

Et quand ton cerveau pense que quelque chose est possible, tu fais naturellement des choix qui vont dans ce sens. Sans t'en rendre compte.

Ce n'est pas magique. C'est juste humain.

Quand tu te vois transmettre, quand tu imagines une élève qui comprend grâce à toi, quand tu te vois à **ta place, calme, posée, légitime**, tu commences déjà à agir différemment.

Tu observes plus. Tu oses plus. **Tu fais des petits pas.**

Un vision board, ce n'est pas un collage pour rêver.

C'est un outil pour te rappeler où tu as envie d'aller.

Pas pour y aller vite. Mais pour ne pas te perdre en route.

C'est très simple. Comment faire : Prends une feuille, un carnet, ou ton téléphone.

Choisis :

- Quelques images qui te parlent
- Quelques mots qui te rassurent
- Une ou deux phrases qui te donnent envie

Par exemple :

Transmission, Confiance, Calme, Sécurité, "J'ai le droit de commencer". C'est largement suffisant.

Le conseil le plus important : **Ne vise pas trop loin d'un coup.**

Choisis :

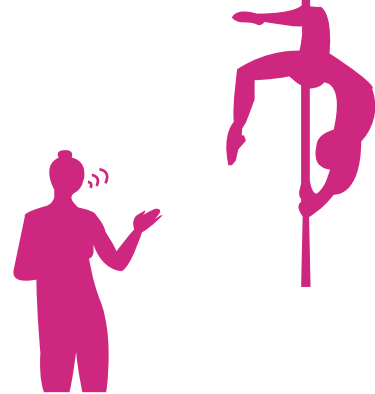
- un petit objectif proche
- un objectif un peu plus loin
- un rêve plus grand, pour plus tard

Quand tu atteins les petits objectifs, tu te dis : "Ah... ça marche."

Et cette croyance-là est très **puissante**. Tu n'as pas besoin de tout réussir.

Tu n'as pas besoin de tout voir.

Tu as juste besoin de croire que c'est possible pour toi.



Et maintenant, tu as toutes les clés.



FAIRE TOUTE SEULE... OU APPRENDRE AVEC QUELQU'UN ?

À ce stade, il existe deux types de personnes.

A. Celles qui disent :
"Je ne sais pas encore,
j'ai besoin d'apprendre."

B. Celles qui disent :
"Je suis forte,
je n'ai besoin de personne."

À ton avis, qui avance le plus loin dans la vie ?

La réponse est simple : **A.**

Faire toute seule sans apprendre, c'est comme essayer de monter un meuble sans la notice. Tu peux y arriver, mais tu vas perdre du temps. Te tromper souvent, te fatiguer, et parfois... abandonner.

Néanmoins, d'autres ont déjà trouvé la bonne façon de faire. Apprendre avec quelqu'un qui est déjà passé par là, ce n'est pas être faible. C'est être intelligente.

Cela permet :

- d'éviter les erreurs
- d'aller plus vite
- de se sentir moins seule
- de douter moins longtemps

Si tu voulais devenir prothésiste ongulaire, tu n'irais pas "au talent", au hasard.

Tu te formerais auprès de quelqu'un qui sait déjà.

Pour la transmission de la pole dance, c'est exactement pareil.

Chaque grande réussite commence toujours par une décision. Non pas par une certitude, ni par un niveau parfait.

Une décision, celle d'oser apprendre, celle de ne plus rester seule, de faire un premier pas.

Tu as maintenant les vraies premières clés.

La différence entre celles qui avancent et celles qui restent bloquées, ce n'est pas le talent.

C'est l'**ACTION**.

Pas demain.

Pas "quand je serai sûre".

Maintenant.

À ton rythme.

Avec les bonnes personnes.

Et surtout, rappelle-toi une chose :

Tu n'as pas besoin d'y arriver seule pour y arriver vraiment.



TÉMOIGNAGES

JE TE LAISSE AVEC QUELQUES-UNS DES DERNIERS TÉMOIGNAGES DES MEMBRES DE L'ÉCOLE MILIE'DANCE QUI ONT DÉMARRÉ SANS CONNAISSANCES DE BASE **TOUT COMME TOI :**

VA

Vanessa
FR • 3 avis



Pourquoi j'ai choisi la formation Milie...

Pourquoi j'ai choisi la formation Milie Dance ? Ce qui m'a vraiment attiré, c'est l'approche unique qu'Émilie partage : mêler passion, pédagogie et psychologie. J'ai découvert une vision de l'enseignement qu'on ne retrouve nulle part ailleurs.

14 septembre 2025

Avis spontané

FR

Frédérique
FR • 1 avis



Accompagnement formation Milie dance

En suivant l'accompagnement, l'impact le plus fort a été sur ma propre famille. J'ai appris à être plus patiente, à écouter autrement, à poser les bonnes questions plutôt que de douter de moi. Cette évolution a changé mes relations, mais aussi ma façon d'enseigner la pole dance.

28 avril 2025

Avis spontané

CÉ

Céline
FR • 1 avis



Formation Miliedance

En rejoignant la formation, j'ai transformé ma vie. Moi qui doutais énormément, j'ai trouvé une structure et une méthode qui m'ont permis de progresser et de transmettre à mon tour. Aujourd'hui, j'accompagne mes élèves avec des cours qui créent de vraies transformations, et je vis enfin de ma passion

3 juillet 2025

Avis spontané

FÉLICITATIONS !

Tu arrives à la fin de ce guide, j'espère qu'il t'a été utile !
Si tu es encore ici, **ce n'est pas un hasard.**

Cela veut dire que quelque chose en toi a résonné. Que l'envie de transmettre est là.
Même si tu ne sais pas encore exactement comment.

Tu n'es plus seule à partir d'aujourd'hui, retrouves-moi sur mes réseaux, tu as juste à cliquer sur les icônes ci-dessous.



Tu retrouveras :

- des conseils
- des partages
- des ressources

pour t'aider à y voir plus clair et à avancer à ton rythme.

IMPORTANT

Parce que tu es allée jusqu'au bout de ce guide, et parce que tu sembles prête à faire un pas de plus, je te propose quelque chose de simple : Discuter ensemble de ton projet :

Si tu n'as pas encore réservé ta session je te recommande de le faire afin d'être accompagnée de la manière la plus personnalisée possible et avec toute ma bienveillance.

RÉSERVE TON APPEL AVEC MOI EN CLIQUANT ICI →



Pendant ce rendez-vous nous allons poser les choses, comprendre où tu en es, et voir ce qui pourrait te correspondre.

Cet échange est proposé à un nombre limité de personnes.

C'est un espace confidentiel, pensé pour celles qui veulent vraiment avancer.

Beaucoup de femmes ont commencé exactement comme toi.

Sans être sûres, sans tout savoir mais avec une envie et beaucoup de questions.
Elles ont avancé pas à pas. Elles ne l'ont pas fait seules.

À ton tour maintenant !



RIEN NE CHANGE TANT QUE TU NE CHANGES RIEN, MAINTENANT TU DÉCIDES

Émilie Ascensao est une figure engagée de la Pole Dance bienveillante. Formatrice reconnue, elle a déjà accompagné plus de 1000 élèves, et aidé des centaines de femmes à devenir professeures, sans pression de performance.

Autrice de la méthode certifiée "Devenir Professeure de Pole Dance", elle transforme le doute en confiance, et la passion en transmission.

- Invitée par TMC, France TV, TV7, Sud Ouest, France Bleu
- Plus de 1000 femmes accompagnées
- Créatrice d'une pédagogie unique, humaine et accessible

Vous êtes entre de bonnes mains pour avancer sereinement.

Bordeaux
madame



Dragonfly
for sweaty workouts

france•3

X-POLE
LEADERS IN POLE & AERIAL FITNESS

SUD
OUEST

france•tv

TMC

TV7