

Une jeune sportive – équitation, tennis, mais surtout la danse jazz et contemporaine assidûment pratiquée de dix à 22 ans-, quelques traumatismes au niveau du dos, en 2005 Delphine Tassy rencontre le pilates et c'est une révélation.

Elle obtient, en 2009, pour satisfaire aux obligations légales, un diplôme d'État de sport (BP JEPS AGFF), et entame sa première formation de pilates mat (=pilates au sol) au [Fit Studio](#) en 2011, dispensée par Eva Winskill, Nuala Coombs et Michael King.

Le Fit Studio, dirigée par Eva Winskill à Ramatuelle, est l'émanation française du Pilates Institute de Londres, créée par [Michael King](#) en 1999. Ce dernier fut l'élève d'Alan Herdman, dont on dit qu'il importa la méthode de New York en Angleterre.

Delphine Tassy enseigne sur ces bases pendant six ans, puis en 2016 découvre la méthode Romana au [Studio Pilates Technic d'Avignon](#), auprès de Christel Tagliavini qui l'initie à l'univers des machines. La précision et la puissance de ce travail lui font envisager de poursuivre son apprentissage avec une seconde formation, [the original pilates](#)®.

Delphine Tassy reçoit alors à Paris, pendant quinze mois, l'enseignement de Mikael Pulcini au [Studio Danse Pilates Paris](#). Entouré d'une équipe de grands professionnels, ce dernier délivre, en sus du rigoureux apprentissage du répertoire d'origine issu de la pure tradition du pilates made in New York, une vision et une compréhension des exercices adaptés à chaque individu.