



2026

---

# TALONS & CONFIANCE

MINI-GUIDE

MRALIBROWN.COM

# LES 4 RÈGLES D'OR



**4 repères simples pour une marche stable, élégante et assumée.**

01.

Talons, pointe,  
jambes longues

- Talon puis pointe dans l'axe.
- Anti "marche du crabe".
- Repère : "Je trace une ligne."

02.

Active les  
hanches

- Un pas = tu "t'assois" légèrement sur la hanche de la jambe avancée.
- Contrôle, pas d'exagération.
- Repère : "Un pas → je pose la hanche."

03.

Bras détendus,  
impulsion  
depuis le coude

- Mains souples. L'élégance vient du coude, pas de la main.
- Repère : "Coude guide, mains respirent."

04.

Épaules basses

- Détendues, légèrement abaissées (pas "Hercule").
- Active tes omoplates
- Repère : "Respire, épaules basses."

ROUTINE 12 MIN

1. Activation (2 min) : demi-pointes x10 + 3 respirations (épaules basses)
2. Ligne propre (4 min) : 2 passages lents + 2 passages tempo normal (axe talon→pointe)
3. Hanches & rythme (3 min) : 3 passages (cadence constante + "pose la hanche")
4. Transitions (3 min) : marche → stop 1 sec → pose simple → reprise (x6)

# Derniers *Conseils*



## ERREURS FRÉQUENTES...

- ⊗ Pieds qui s'ouvrent
- ⊗ Épaules hautes
- ⊗ Bras raides, effet robot
- ⊗ Hanches absentes/trop fortes
- ⊗ Regard vers le bas = perte de posture
- ⊗ Pensées négatives

## ET SES CORRECTIONS

- ✓ Axe talon/pointe, jambes longues
- ✓ Expire + abaisse + Omoplates Actives
- ✓ Impulsion du coude
- ✓ Un pas → je pose la hanche
- ✓ Fixe un point tout droit
- ✓ Choisis une **intention** (calme / élégante / puissante)



# Réserver ma prochaine *masterclass*

Prête à passer au niveau supérieur ?

Petits groupes • corrections en direct • progression réelle

Réserver maintenant

**MRALIBROWN.COM**

*Masterclass : Débutantes / Runway & Casting • Séances individuelles*

Une question ? Écris-moi :



**mralibrown.pro@gmail.com**