Monique Website Content Template

Dear Monique,  
  
Please fill out the sections below and provide the associated media files (photos, videos, documents) named according to the instructions. You may send the files via email, Google Drive, or WeTransfer.

# Bio

* - Upload pictures (name as Bio\_img\_1, Bio\_img\_2, ...)
* - Upload videos (name as Bio\_video\_1, Bio\_video\_2, ...)
* - Write your biography in English (file name: Bio\_des\_en)

**Monique Smith-McDowell** is a choreographer, performer, and audio describer for dance, born and raised in East London, UK, and currently based in Hamburg, Germany. She is a graduate of the London Contemporary Dance School and through her career has had the pleasure to work with Richard Alston Dance Company, Michael Turinsky, and Ursina Tossi, as well as many other great artists and creators.

Monique’s work is rooted in curiosity—exploring how diverse movement languages and genres can intersect and spark new narratives and explorations. Her artistic voice is shaped by a commitment to centring marginalized perspectives, challenging societal norms, and engaging deeply with sociopolitical themes. Through evocative performance and bold theatrical environments, she creates spaces that provoke thought, stir emotion, and push boundaries in and out of the theatre doors.

* - Write your biography in German (file name: Bio\_des\_de)

**Monique Smith-McDowell** ist Choreografin, Performerin und Audiobeschreiberin, geboren und aufgewachsen in East London, Großbritannien, und derzeit in Hamburg, Deutschland, ansässig. Sie ist Absolventin der London Contemporary Dance School und hatte im Laufe ihrer Karriere das Vergnügen, mit der Richard Alston Dance Company, Michael Turinsky, Ursina Tossi sowie vielen weiteren großartigen Künstler\*innen und Kreativen zusammenzuarbeiten.

Moniques Arbeit ist in Neugier verwurzelt – sie erforscht, wie verschiedene Bewegungssprachen und -genres sich überschneiden und neue Narrative sowie Erkundungsräume eröffnen können. Ihre künstlerische Stimme ist geprägt von dem Bestreben, marginalisierte Perspektiven in den Mittelpunkt zu stellen, gesellschaftliche Normen herauszufordern und sich intensiv mit soziopolitischen Themen auseinanderzusetzen. Durch eindrucksvolle Performances und mutige theatrale Umgebungen schafft sie Räume, die zum Nachdenken anregen, Emotionen wecken und Grenzen – innerhalb und außerhalb des Theaters – verschieben.

# Works

* - Upload work-related images (name as Work\_img\_1, Work\_img\_2, ...)
* - Upload work-related videos (name as Work\_video\_1, ...)
* - Describe your works/projects in English (file name: Work\_des\_1\_en)
* - Describe your works/projects in German (file name: Work\_des\_1\_de)
* - Provide a project timeline in English (file name: Work\_timeline\_en)
* - Provide a project timeline in German (file name: Work\_timeline\_de)

# Pilates

* - Upload Pilates-related images (name as Pilates\_img\_1, ...)
* - Upload Pilates-related videos (name as Pilates\_video\_1, ...)
* - Describe your Pilates practice in English (file name: Pilates\_des\_en)

**Discover Your Strength – Inside and Out**

Finding healthier practices of movement is something I strive for.  
As a certified **BASI® Pilates Trainer**, I am passionate about helping you connect with your body, build strength, and feel truly empowered in your own skin.

My classes are more than just a workout—they’re a space to discover, grow, and celebrate what your body can do. Whether you're new to Pilates or deepening your practice, I bring energy, encouragement, and a touch of fun to every session. Expect a dynamic, supportive environment where we work hard, laugh often, and explore movement with curiosity and confidence.

With a strong foundation in **BASI’s comprehensive training method**, I’m here to guide you through intelligent movement that not only enhances physical strength, posture, and flexibility—but also supports mental clarity and self-awareness.

I offer both **group classes**, **duo classes** and **personal training sessions**, tailored to meet you where you are in your movement journey.  
**Have a question or want to join a class?** Feel free to get in touch—I'd love to hear from you!

Let’s move with purpose, discover your power, and feel amazing—one session at a time.

* - Describe your Pilates practice in German (file name: Pilates\_des\_de)

**Entdecke deine Stärke – von innen und außen**

Gesündere Bewegungspraktiken zu finden, ist etwas, das mir sehr am Herzen liegt.  
Als zertifizierte **BASI® Pilates-Trainerin** ist es meine Leidenschaft, dir zu helfen, eine tiefere Verbindung zu deinem Körper aufzubauen, Kraft zu entwickeln und dich in deiner Haut wirklich gestärkt und wohl zu fühlen.

Meine Kurse sind mehr als nur ein Workout – sie sind ein Raum, in dem du entdecken, wachsen und feiern kannst, was dein Körper alles leisten kann. Egal, ob du neu im Pilates bist oder deine Praxis vertiefen möchtest – ich bringe Energie, Motivation und eine Portion Spaß in jede Einheit. Dich erwartet ein dynamisches, unterstützendes Umfeld, in dem wir gemeinsam schwitzen, lachen und mit Neugier und Selbstvertrauen in Bewegung eintauchen.

Mit einem soliden Fundament in der **umfassenden BASI®-Methode** begleite ich dich durch ein intelligentes Training, das nicht nur deine körperliche Kraft, Haltung und Flexibilität verbessert, sondern auch mentale Klarheit und Selbstwahrnehmung fördert.

Ich biete sowohl **Gruppenkurse Duo-training** als auch **Personal Training** an – individuell abgestimmt auf deine persönlichen Bedürfnisse und Ziele.  
**Du hast Fragen oder möchtest mitmachen?** Melde dich gerne direkt bei mir – ich freue mich auf deine Nachricht!

Lass uns gemeinsam mit Freude und Ziel bewegen, deine Kraft entdecken – und dich nach jeder Session rundum gut fühlen.

# News

* - Upload press images or scans (name as Press\_img\_1, ...)
* - Upload articles or press mentions in English (Press\_en\_1, etc.)
* - Upload articles or press mentions in German (Press\_de\_1, etc.)

# Contact

* - Full name: \_Monique Smith-McDowell
* - Email: [moniquesmithmcdowell@hotmail.com](mailto:moniquesmithmcdowell@hotmail.com) (would like to make website email
* - Phone (optional): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* - Social media links (IG, Facebook, LinkedIn, etc.): https://www.instagram.com/monsm\_23/
* - Location (if relevant): London, England and Hamburg, Germany
* - Additional notes (e.g., availability for collaborations):

And send it to [seungdance@gmail.combv](mailto:seungdance@gmail.combv)

Thank you ☺