

YOGA ET AUTRES ARTS DU SOUFFLE ET DU MOUVEMENT

- Diplôme Universitaire en Etudes Corporelles (CEC), mention TB, Université de la Sorbonne Nouvelle, 2008 (Options : danse contemporaine, expression corporelle, yoga, qi gong, tai qi)
- Diplôme de professeur de Yoga, Ecole Française de Yoga (EFY), en 4 ans, 900h, Paris, 2011 Professeur affilié à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga de 2011 à 2021
- 3 ans de post-formation à l'Académie du Yoga de l'Energie de Bordeaux Sud-Ouest, 2013-2016
- Diplôme d'anatomie pour le yoga : AnatomYoga®, Institut Blandine Calais-Germain, 276h, Paris, 2019
- Diplôme d'Educatrice Somatique par le Mouvement (ESM) en Body-Mind Centering®, 525h, SOMA France, 2022
- Série d'immersion en BMCSM et Yoga, 300h, Lisa Clark online, 2022.

AUTRES FORMATIONS EXPLORANT LES LIENS CORPS-ESPRIT-EMOTIONS

- Certificat en Massages de Tradition Ayurvédique, Centre de Yoga et d'Ayurvéda Tapovan, Paris et Normandie, 2007
- Formation à la Communication Non Violente Holistique par Jean-Philippe Faure (Modules 1, 2, 3 + perfectionnements), 2009-2012
- Etude des pratiques méditatives et de relaxation liées à la Pleine Conscience (Mindfulness. Programme MBSR, retraites régulières au Village des Pruniers et au centre Drukpa Plouray), 2009-2016
- Formation à la Body Mind Psychotherapy (Psychothérapie Corps-Esprit) : application du Body-Mind Centering® à la psychothérapie, Niveau 1, avec Susan Aposhyan, 2020-2021.

ETUDES GENERALES

- Maîtrise LLCE (Langue Littérature et Civilisation Etrangères), mention Bien, Université de Nantes, 2002
- Maîtrise FLE (Français Langue Etrangère, mention Bien, La Sorbonne Nouvelle, Paris, 2004

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

ENSEIGNANTE DE YOGA, MEDITATION, RELAXATION, MOUVEMENT

- Au sein de l'Association À Corps Libre, Nantes, depuis 2009 :
 - Cours collectif hebdomadaires de Yoga
 - ateliers d'approfondissement en anatomie pour le yoga
 - stages à thème : Yoga et relaxation, méditation, mouvement dansé, régulation du stress et des

émotions, yoga et danse

- Accompagnement individuel, depuis 2014

○ Enseignement collectif hebdomadaire de yoga :

- Aviation Civile : cours collectifs hebdomadaires de yoga, Nantes, 2011
- FJT Grand-Voile : Projet "Santé et risques professionnels", Rezé, 2010-2011
- Association Massanga, Meudon (92), 2007-2008
- Surya Yoga, Kerala, Inde du Sud, 2017-2019

○ Autres collaborations :

- Association Vivre Libre 44 : Atelier mensuel de yoga, 2014-2017
- Mairie de Saint-Herblain : "Ateliers Santé Ville", 2014-2017

○ Studio Cré-Ange, Studio Harmonic, Studio 97 : cours de danse réguliers, Compagnie Al Fajr, Paris, 2005-2008

CONCEPTRICE DE PROJETS

○ Co-fondatrice de l'Association À Corps Libre et créatrice du site internet www.acorpslibre.org Nantes, 2009

○ Conceptrice du voyage "Yoga et Ayurvéda dans le Kerala", Inde du sud – 2017-2019
En partenariat avec "Surya Yoga" et la clinique Ayurvédique "Merryland", Kovalam, Inde du sud.

AUTRES EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- Professeur de Français Langue Etrangère, Italie, Egypte, France, 2000-2005
- Assistante de Rédaction (temps partiel), L'Officiel des Spectacles, Paris, 2005-2008

AUTRES COMPETENCES

- Langues étrangères : italien (bilingue), anglais (courant), espagnol (AB), arabe (bases)
- PSC1 (Brevet Premiers Secours), 2008