

---

**Éducation**

Plus de 700h de formation et je fais de la formation continue chaque année.

---

<b>200 Heures : Formation enseignement du Hatha Yoga</b> Rama Lotus Yoga Center	<b>2012</b> Ottawa, On
<b>30 Heures : Formation enseignement du Yin Yoga</b> Rama Lotus Yoga Center	<b>2012</b> Ottawa, On
<b>70 Heures : Formation en Yoga Tune Up (sans certification d'enseignement)</b> Yogami	<b>2015</b> Québec, Qc
<b>200 Heures : Restorative exercise specialist (RES) (Spécialiste en exercices restaurateurs)</b> Certifiée par Nutritious Movement	<b>2016</b> WS, USA
<b>Plus de 200 Heures : formation continue pour la certification de « Restorative exercise specialist »</b> Nutritious Movement	<b>2016-2022</b> WS, USA (à distance en ligne)

**Autres Formations**

<b>Baccalauréat en arts visuels</b> Université d'Ottawa	<b>2007</b> Ottawa, On
--	---------------------------

---

**Expérience en enseignement de cours de yoga/exercices**

---

Plusieurs clients depuis 2012 (2012-2014 à Ottawa, 2015-présent à Québec) pour des cours et clientèles variés, allant de :

- l'Université d'Ottawa
- gyms
- centre de massothérapie
- clients corporatifs pour des cours du midi
- cours privés
- hôtellerie
- centre communautaire

J'ai enseigné des cours de :

- hatha yoga
- yin yoga
- yoga doux
- exercices restaurateurs basés sur la biomécanique
- des cours sur mesure
- des cours virtuels
- autant à de grands groupes qu'en individuel