



DIPLOME

1994-1997

B.A.C. de 3 ans en éducation physique, Université du Québec (U.Q.T.R.), Trois-Rivières

CERTIFICATIONS/FORMATIONS/ATELIERS

2018

"Méthode EGOSCUE" Formation *PAS (Postural Alignment Specialist)* **EN COURS**

"Stuart McGill 1" Building the Ultimate Back: From rehabilitation to high performance avec Dr. Edward Cambridge, 16 heures, Montréal

"Stuart McGill 3" High Performance Training: Progressing backs from pain to performance avec Joel Proskewitz, 8 heures, Montréal

"Respiration holotropique" avec Alain Menier, atelier d'une journée, Montréal

"Cérémonie du souffle" avec Tchad Charles, atelier de 3 heures, Montréal

"Kettel Bell" certification niveau 1, Agatsu, Montréal

"Vipassana" retraite méditative silencieuse de 10 jours, Montébello

2017

"Wim Hof Method", programme en ligne de 10 semaines

2017

"Handstand", 3 heures, atelier spécial Agatsu pour le cancer, Montréal

2016

"Masters of Movement Circus", 5 jours intensifs, Agatsu, Montréal

“Immaculate dissection 1 (CORE concept)”, 15 heures, Team Dr. Kathy Dooley, Montréal

2015

“Joint mobility & movement; upper & lower body level 1”, 5 jours intensifs, Agatsu, Montréal

“Le calme et la concentration stable”. Retraite méditative silencieuse de 3 jours dans le Canton de Melbourne, Canton-de-l'Est. Avec l'enseignant résidant Kelsang Lhoundroub du centre bouddhiste Kadampa de Montréal

2014

“Évaluation de la composition corporelle”, 7 heures, avec Maxime St-Onge (alias Dr. Kin), Montréal

“Hawaii Summer Bliss workshops”, 6 jours de retraite en yoga, avec Dennis Dehler, JaRed Sam, Kundalini yoga et Vinsasa Flow, Kalani, Hawaii

“Séminaire NKT niveau 1” (NeuroKineticTherapy), 15 heures, avec Brock Beaster, Montréal

2012-2013

“Massage Thaï niveau 1”, 158 heures, avec Albert Lee'Still light center', Montréal

“Yoga Thérapeutique”, 300 heures, avec Carina Raisman (fondatrice Re:source Yoga, Montréal

2012

“Étirements Actifs Isolés” (E.A.I.), COURS AVANCÉ, avec Paul John Elliot (fondateur Stretching Canada), Montréal

2010

“Étirements Actifs Isolés” (E.A.I.), MISE À NIVEAU, avec Paul John Elliot (fondateur Stretching Canada), Montréal

2008

“Boostez votre système immunitaire”, 8 heures, avec Carina Raisman (fondatrice Re:source Yoga, Montréal

“Étirements Actifs Isolés” (E.A.I.), LES BASES, avec Paul John Elliot (fondateur Stretching Canada), Montréal

“Carburer son entraînement”, 4 heures, ANIE*, Nautilus Plus, Montréal

2007

“Nutrition sportive”, 16 heures, ANIE*, Nautilus Plus, avec Maxime St-Onge (alias Dr. Kin), Montréal

2005

“Maux de dos”, 4 heures, ANIE*, Nautilus Plus, Montréal

“Musclation pour la femme”, 4 heures, ANIE*, Nautilus Plus, Montréal

“Abdominaux extrême 2”, 4 heures, ANIE*, Nautilus Plus

*ANIE (Association Nationale des Intervenants en Entraînement)