



SLOW Training

*Plus de 20 ans d'expérience
dans le milieu de l'éducation physique*

DIPLÔME

1994-1997

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

CERTIFICATIONS/FORMATIONS/ATELIERS/EXPÉRIMENTATIONS

2019

"Stuart McGill 2". Dr. Edward Cambridge, 8 heures, Montréal

"Stuart McGill Back Mechanic". Dr. Edward Cambridge, 8 heures, Montréal

"Clinique renversante". Programme d'alimentation végétale, 12 semaines, Montréal

"RCR et DEA Niv C". Secourisme général, 4.5 heures, formations LAISSI, Montréal

"EGOSCUE Method". Online *PAS certification (Postural Alignment Specialist)*, **2018-2019**

2018

"Stuart McGill 1". Dr. Edward Cambridge, 16 heures, Montréal

"Stuart McGill 3". Joel Proskewitz, 8 heures, Montréal

"Respiration holotropique". Alain Menier, 2 ateliers d'une journée, Montréal

"Cérémonie du souffle". Tchad Charles, 3 heures, Montréal

"Kettel Bell certification level 1". Agatsu, 2 jours, Montréal

"Vipassana". Retraite méditative silencieuse, 10 jours, Montébello

2017

“Wim Hof Method”. 10 weeks online program (breath, cold therapy and exercises)

“Handstand”. Special workshop - Agatsu for cancer - 3 heures, Montréal

2016

“Masters of Movement Circus”. Agatsu, 5 jours intensifs, Montréal

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

2015

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

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

2014

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

“Hawaii Summer Bliss workshops”. Dennis Dehler, JaRed Sam, Kundalini yoga and Vinasa Flow, Kalani yoga retreat, 6 jours, Hawaii

“NKT level 1 Seminar” (NeuroKineticTherapy). Brock Beaster, 15 heures, Montréal

2012-2013

“Massage Thaï niveau 1”. Albert Lee (Still light center), 158 heures, Montréal

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

2012

“AIS” Advanced class (Active Isolated Stretching). Paul John Elliot, Montréal

2010

“AIS” basics (Active Isolated Stretching). Paul John Elliot, *mise à jour 2008*, Montréal

2008

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

“AIS” basics (Active Isolated Stretching). Paul John Elliot, Montréal

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

2007

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

2005

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

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

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

*ANIE (Association Nationale des Intervenants en Entraînement)