

MICRO ENTREPRISE
SIRET 818 867 236 00015

Carine TORRES MONT AIGUILLE YOGA

44 ans
Mariée
Deux enfants
Véhicule



Adresse 15 Allée des Ecureuils, 38 650 Monestier de Clermont
06.73.57.81.31 montaiguilleyoga@yahoo.fr www.montaiguilleyoga.com

*Professeur de yoga agréable, motivée et dynamique, attentive à ses élèves.
Spécialisée en Hatha Yoga, Vinyasa, Yin, DeGasquet, méditation guidée, relaxation sonore.
Désire améliorer le bien-être, la santé, la mobilité corporelle, la concentration et l'épanouissement.*

CURSUS

- ❖ **Formation continue 40h Hatha Yoga avec apports anatomiques et ostéopathiques** Serge Gastineau et Cath. Début août 2022
- ❖ **Formation Yoga sans dégât DE GASQUET 2022** spécial mal de dos (novembre 2022)
- ❖ **Formation Coach SANTE** Asptt, Prescri'Bouge 2021 - 2022
Dipômée après le stage pratique auprès d'un kiné : COACH SPORT SANTE
<http://prescribouge.fr/>
- ❖ **Formation Yoga sans dégât DE GASQUET 2020**
- ❖ **Formation Méditation CHAKRA** avec François LACERTE 2018 Certifiée YACEP Yoga Alliance
- ❖ **Formation aux bols chantant** – Viktor OGuy 2016
Certifiée – Aptitude à la pratique du massage sonore et à la méditation avec les bols

EXPERIENCE

- ❖ **25 ateliers** sur des thématiques spécifiques, Initiation au yoga, Detox, Yoga dans la nature, en collaboration avec d'autres professeurs : Kundalini yoga, Acroyoga.
- ❖ Tenue de **cours particuliers** pour un public varié : de 8 ans à 75 ans (50 séances : écoles, particuliers...)
- ❖ 8 séances en crèche pour enfants de 3 ans.
- ❖ **Cours collectifs** (30 séances) TOPLady et STUDIO'K (Centres de fitness à Claix et Eybens)
- ❖ Professeur thématique yoga pour **Nature et Découvertes. Ambassadrice Löle**

COMPETENCES

- ☞ **Animer des cours de yoga pour tous les niveaux**
- ☞ Enseigner et corriger des postures
- ☞ Assurer des séances de méditation au début et à la fin des cours pour aider les élèves à se recentrer
- ☞ Donner aux élèves des techniques de respiration
- ☞ Etre attentif aux besoins de chaque élève
- ☞ Préparer la classe avant l'arrivée des élèves - Nettoyer la salle de cours après chaque groupe
- ☞ Promouvoir les cours de yoga pour augmenter le nombre d'élèves, gérer les paiements des élèves