



# 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

**2020**

**"ANIMAL FLOW<sup>®</sup>"**. Instructor level#1, Freyja Spence (Master Instructor), Montreal, 2019-2020

**2019**

**"Inner Engineering"**. Online Personal Growth Program. Sadhguru.

**"Week-End respiration holotropique"**. Facilitateur Alain Menier, 2 ½ jours

**"Stuart McGill 2"**. Healthy Back and Performance. Dr. Edward Cambridge, 8 hours, Montreal

**"Stuart McGill 4"**. Healthy Back and Performance. Dr. Edward Cambridge, 8 hours, Montreal

**"Programme alimentation végétale"**. Clinique renversante. 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"**. Healthy Back and Performance. Dr. Edward Cambridge, 16 hours, Montréal

**"Stuart McGill 3"**. Healthy Back and Performance. Joel Proskewitz, 8 hours, Montréal

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

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

**"Kettel Bell certification level 1"**. Agatsu, 2 days, Montreal

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

## 2017

**"Wim Hof Method"**. Online program (breath, cold therapy and exercises), 10 weeks

**"Franklin Method"**. Morten Dietmer, 6 hours, Montreal

**"Handstand - Special for Cancer"**. Agatsu, 3 hours, Montreal

## 2016

**"Masters of Movement Circus"**. Agatsu, 5 intensive days, Montreal

**"Immaculate dissection 1 (CORE concept)"**. Dr. Kathy Dooley, 15 hours, Montreal

## 2015

**"Joint mobility & movement; upper & lower body level 1"**. Agatsu, 5 intensive days, Montreal

**"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 days, Hawaii

**"NKT level 1 Seminar"**. Brock Beaster (Neuro Kinetic Therapy), 15 hours, Montreal

## 2012-2013

**“Massage Thaï level 1”**. Albert Lee (Still Light Center), 158 hours, Montreal

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

## 2012

**Advanced AIS Course** (Active Isolated Stretching). Paul John Elliot (Stretching Canada), Montreal

## 2010

**Basics AIS Course UPDATE** (Active Isolated Stretching). Paul John Elliot (Stretching Canada), Montreal

## 2008

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

**Basics AIS Course** (Active Isolated Stretching). Paul John Elliot (Stretching Canada), Montreal

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

## 2007

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

## 2005

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

**“Musclation 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)*