



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

"Barefoot Training Specialist lev#1[®]". Online certification, (EBFA) Dr. Emily Splichal

"ANIMAL FLOW[®]". Instructor lev#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 personal growth 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 Lhondroub 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)*