



Plus de 20 ans d'expérience • 20+ Years of Experience

ÉVOLUTION DEPUIS 1994

Diplomation, certifications et champs d'intérêts en éducation physique, entraînement personnalisé et croissance personnelle

1994-1997

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

2021 – EN COURS

PSYCOM 1 virtuel. Cours en communication (en ligne). 10 hours. Guillaume Dulude

"Internal & External Kung Fu", Course (Online). Grandmaster Jiang Yu Shan on Vahva Fitness

2020

"Know Fear 3 seminars". Audio lecture (Online). 3.5 hours. Tony Blauer

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

"Compassionate Inquiry". Self-Study short Course (Online). 20+ hours. Dr. Gabor Maté

2019-2020

"ANIMAL FLOW®" certification. Instructor lev#1. Montreal. Master Instructor Freyja Spence

2019

"Inner Engineering". Spiritual Growth Program (Online). Sadhguru

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

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

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

"Programme alimentation végétale". Montréal. 12 semaines. Clinique renversante

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

2018-2019

"EGOSCUE Method" certification. Postural Alignment Specialist cert (PAS). 6 months (Online)

2018

"Stuart McGill 1". Healthy Back and Performance. Montreal. 16 hours. Dr. Edward Cambridge

"Stuart McGill 3". Healthy Back and Performance. Montreal. 8 hours. Joel Proskewitz

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

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

"Agatsu Kettel Bell lev#1" certification. Montreal. 2 days. Shawn Mozen, Sara-Clare Lajeunesse

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

2017

“Wim Hof Method”. Breath, cold therapy and exercises (Online). 10 weeks

“Franklin Method”. Montreal. 6 hours. Morten Dietmer

“Agatsu Handstand - Special for Cancer”. Montreal. 3 hours. Sara-Clare Lajeunesse

2016

“Agatsu Masters of Movement Circus”. Montreal. 5 days intensive training camp

“Immaculate dissection 1 (CORE concept)”. Montreal. 15 hours. Dr. Kathy Dooley

2015

“Agatsu joint mobility & movement; upper & lower body level 1”. Montreal. 5 days intensive training camp

“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” certification. Montréal. 7 heures. Maxime St-Onge (Dr. Kin)

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

“NKT level 1 Seminar”. Neuro Kinetic Therapy. Montreal. 15 hours. Brock Beaster

2012-2013

“Massage Thai level 1” certification. Montreal. 158 hours. Albert Lee (Still Light Center)

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

2012

Advanced AIS certification (Active Isolated Stretching). Montreal. Paul John Elliot (Stretching Canada)

2010

Basics AIS certification UPDATE (Active Isolated Stretching). Montreal. Paul John Elliot (Stretching Canada)

2008

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

Basics AIS certification (Active Isolated Stretching). Montreal. Paul John Elliot (Stretching Canada)

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

2007

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

2005

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

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

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

**ANIE (Association Nationale des Intervenants en Entraînement)*