



Coralie KERMARREC

Éducatrice physique et sportive de formation, j'ai d'abord travaillé en centre de remise en forme auprès de différentes populations souhaitant améliorer leurs forme et condition physique, avec des recherches d'objectifs spécifiques. Côté des pratiquants se "forçant" à faire de la musculation, au risque de se blesser et de ne pas respecter leur corps, ou d'autres "se forçant" à venir sans plaisir pour atteindre leur objectif, je constate le réel besoin de prendre soin de soi, mais souhaite leur offrir un cadre de pratique plus attrayant, avec des approches plus respectueuses de leur corps, une compréhension de leur pratique, et une approche plus personnalisée.

Au cours de mon expérience à Montréal, je découvre le Yoga, pour ma pratique personnelle, qui m'aide dans mon quotidien et me guide vers une approche moins compétitive, plus proche de mes besoins et de ma personnalité. Inspirée, je décide au bout de quelques années de me former auprès de Lyne Saint-Roch et Hart Lazer pour enseigner le yoga.

Stagiaire dans son studio de Yoga et mise en forme, j'y découvre également le Pilates, qui vient en support de ma pratique de Yoga et la complète parfaitement par le travail postural et de maintien qu'il procure.

Formations

Écrit par Bodhi Form

Dimanche, 02 Janvier 2011 18:06 - Mis à jour Vendredi, 26 Août 2011 14:50

Je profite de mon séjour à Montréal pour participer notamment à des ateliers de Yoga (auprès de Leigh Evans, Sylvie Tremblay , fondatrice du Centre Yoga Sangha).

En même temps, je continue à me spécialiser par Can-Fit-Pro (Canadian Fitness Professionnal), pour travailler auprès de femmes enceintes & en post-partum . Je suis également des workshops de Yoga Prénatal avec Karen Claffey d'Heaven Studio à Montréal.

Ces pratiques non-compétitives correspondant plus à mon tempérament font partie dorénavant de mon hygiène de vie. Je souhaite alors les faire découvrir et pratiquer à ceux qui recherchent plus d'équilibre, de force, de confiance, d'énergie et d'harmonie dans leur quotidien ! Je continue aujourd'hui à suivre régulièrement des ateliers, notamment en Yoga auprès de Gérard Arnaud à Paris.

Récemment certifiée Instructeur STOTT PILATES, Matwork & Reformer, auprès de Nicolas Christin, physiothérapeute, j'attache une grande importance à un travail de qualité, en douceur et précision, et le plus important avec le cœur et la conscience !

Au plaisir de vous rencontrer et de participer à votre quête d'équilibre....

Coralie

- LICENCE STAPS, Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, *Éducation et motricité*,
Université de Bordeaux

- BSc. Kinésiologie à l'Université de Montréal.

Formations

Écrit par Bodhi Form

Dimanche, 02 Janvier 2011 18:06 - Mis à jour Vendredi, 26 Août 2011 14:50

- Certifiée Professeur de Yoga, reconnu par la Fédération Internationale de Yoga et Fédération Francophone de Yoga. Formée par Lyne St-Roch & Hart Lazer, Montréal, Canada
- Certifiée Pré & Post Natal Fitness Specialist par Can-Fit-Pro (Canadian Fitness Professionals)
- STOTT PILATES® Certified Instructor, formée par Nicolas Christin, Pilates & Thérapies, Genève.
- Carte professionnelle d'éducateur sportif, délivrée par le Ministère Jeunesse et Sports