

## **Certificats et diplômes, et mon parcours :**

### **Méditation de pleine conscience**

Je pratique et étudie la méditation depuis 30 ans. Tout d'abord, à partir de 1990, en Inde, au centre Tapovan de Dharwad auprès de Kumar Swamiji; puis à partir de 2004, en étudiant la philosophie du bouddhisme et pratiquant la méditation auprès de très grands méditants, en Asie et en Occident, en particulier auprès de Gyétrul Jigmé Rimpoché, et en effectuant plusieurs retraites chaque année.

Enfin, à partir de 2012, en approfondissant le programme MBSR de méditation laïque, de Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction)

Enseignant qualifié MBSR par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness, reliée au Mindfulness Center de l'Université de Brown, US), j'effectue des retraites Vipassana chaque année notamment avec Saki Santorelli, Patricia et Charles Genoud, Bob Stahl.

**Cohérence Cardiaque** : Certificat de l'IFSSA, formé par Yannick Delamare

**Sophrologie** : diplômé de l'École de Sophrologie du Languedoc, formé par sa fondatrice le Dr Martine Orlewski et par Yannick Delamare. J'intègre parfois cette méthode reconnue, dans certaines relaxations en fin de cours de Qi Gong

**Fasciathérapie et Mouvement Fondamental** (Ecole Danis Bois) : J'ai eu la chance de pouvoir me former directement auprès de Danis Bois et Eve Berger, il y a 30 ans.

J'utilise la fasciathérapie en tant que thérapie manuelle de prévention de santé au quotidien.

D'autre part, j'intègre de plus en plus l'art du mouvement fondamental à la pratique du Qi Gong et à celle de la méditation, et nous avons le projet de développer son enseignement de manière plus spécifique au sein de l'association L'Arbre de Vie.

**Qi Gong** : Diplômé de l'École du Qi, j'ai été formé par ses fondateurs, Dominique Banizette et Zef Bourdet, ainsi que par Peggy Vernet.

J'ai également pratiqué avec de très grands enseignants, reconnus comme des Maîtres dans leur art, en particulier Zhang Wenchun, Liu He et le Dr Liu Dong.

**Educateur Sportif** : Diplôme délivré par le Ministère Jeunesse et Sport (CQP ALS AGE). Ce diplôme garantit notamment la sécurité et la capacité à adapter l'enseignement à chaque participant.

J'interviens par ailleurs pour des associations en Occitanie (Qi Gong et méditation).

J'ai également une activité en entreprise qui a pour but de développer l'intelligence collective, la communication entre les personnes et les services, et de trouver des réponses adaptées aux ressentis de stress lorsqu'il est délétère.

J'utilise pour cela la méthode originale et reconnue de l'entreprise Hallos Triads, qui m'a formé et dont je suis partenaire.

A cela, j'ajoute mes différentes expériences et formations, en les adaptant au monde de l'entreprise.

*« Mon souhait le plus cher est que toutes ces activités puissent procurer davantage de sérénité et de joie dans notre quotidien »*