

Je pratique le Hatha Yoga depuis 19 ans, ayant débuté avec Dominique Ascione, qui a été formée par Boris Tatzky, puis avec Françoise Vergnaud, experte en Yoga de l'énergie et Yoga égyptien.

J'ai suivi une formation de 4 ans à l'École de Yoga de Lyon, où j'ai accumulé 550 heures d'enseignement avec Boris Tatzky de 2008 à 2012, suivie d'une année de perfectionnement.

Je suis diplômée en Yoga Maternité Naissance, ayant été formée par Christine Haristoy et Anne Hugo Erni selon la méthode de Martine Texier à l'école de Yoga de l'énergie d'Évian-les-Bains entre 2017 et 2019.

Depuis 2018, je participe aux ateliers mensuels de Nadège Chable (Hatha Yoga Ayurvédique) et ai obtenu un diplôme en Yoga Ayurvédique et Yogarapie (500 heures) de Nadège Chable de 2020 à 2022.

Entre 2020 et 2022, j'ai également suivi un cursus en "Yoga, Ayurveda, Mantra et Méditation" à l'American Institute of Vedic Studies, et depuis 2022, je suis un cours en ligne de guérison ayurvédique même institut.

Souhaitant renouer avec le yoga traditionnel, je suis actuellement en formation en ligne avec Christian Tikhomiroff.

En 2025, 2026, 1er et 2ème niveau du Yoga du Son à l'Institut des Arts de la Voix Patrick Torre.