

Laetitia SARFATI

83400 Hyères

06 30 93 61 71

Laetitia.sarfati@free.fr



PROFESSEURE DE YOGA

Mon lien avec le Yoga a débuté en 2003 lors de mon 1er cours de Hatha Yoga à l'école Nataraja à Nice, où j'ai été élève pendant 14 ans.


Au fil des années de pratique, grandit l'envie de partager les bienfaits que m'apportent le Yoga. Je commence alors à donner des cours pour adultes, bébés et enfants au sein de mon entourage.

C'est en 2017, que je donne forme à cette reconversion professionnelle.

COMPETENCES:

- Création de séquençement d'un cours adapté à tous niveaux afin de faciliter la reconnexion à soi, par l'ancrage, la concentration, les exercices respiratoires et posturaux, la méditation et la relaxation (silencieuse ou sonore).
- Création d'ateliers Yoga avec thématique sur les centres d'énergie, sur les différentes parties du corps.
- Création d'ateliers Yoga associés à la Naturopathie, à l'Energétique, à la Médecine chinoise...
- Développement commercial de l'activité : flyers, réseaux sociaux, prospection auprès des entreprises.

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES:

2018 à Aujourd'hui : Professeure de Yoga (Auto-Entrepreneur) - Hyères et alentours 

- Cours collectifs et particuliers pour Adultes et Enfants en salle, en plein air, à domicile et en entreprise.

2006 à 2017 : Animatrice ateliers Yoga - Nice

- Initiation à la pratique des postures, prise de conscience du souffle, exercices de respiration.
 - Pour adultes, bébés et enfants en cours particuliers et collectifs dans le cadre de la vie privée
 - Pour bébés et enfants dans le cadre de l'activité professionnelle d'Assistante maternelle (2015 à 2016).

FORMATION ET DIPLOMES:

2022 : Organisatrice OM Chanting – BAKTI MARGA France

2021 : Yin Yoga – 50h avec Philippe BEER GABEL

2021 : Neuroplasticité par les équilibres et le chant Sanskrit – 15h avec YOGA & VEDAS

2019 : Prana, Prana Nidra, Prana Vyayama, Pranayama – 15h avec YOGA & VEDAS

2017 : Green Yoga – 200h Yoga Alliance avec la Fédération Française de GREEN YOGA

1996 : BTS Etalagiste Décoratrice - CCI de Versailles

1993 : Bac Littéraire option histoire de l'art - Lycée Saint Jean Eudes – Vire - Normandie