




## Contact

 06.59.76.80.16

 melanieg.yoga@outlook.fr

 www.melaniegressieryoga.fr

## N° Siret

82045824800045

## Langue

Français

Anglais

## A Propos

Issue d'un parcours en école de commerce et de premières années à travailler dans les Ressources Humaines, je me focalise aujourd'hui sur l'enseignement et la formation du Yoga depuis maintenant 10 ans.

Mon enseignement se veut rigoureux tout en étant libre et créatif. Aller au-delà de ses croyances et découvrir son propre corps est un de mes axes de travail privilégié.

# Mélanie Gressier

Enseignante et Formatrice de Yoga

## Expériences Professionnelles

### DEPUIS 2024 - GESTION D'UN CENTRE DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE

- Ø Gestion du lieu et des intervenants
- Ø Animation de rencontres et échanges avec les praticiens
- Ø Entretien et visite des lieux
- Ø Organisation d'évènements autour du bien-être

### DEPUIS 2022 - FORMATRICE DE YOGA

- Ø Animation de formations autour du Yoga au sein de la structure CALM
- Ø Création de contenu de formations
- Ø Organisation et mise en place de formations
- Ø Communication

### DEPUIS 2015 - PROFESSEURE DE YOGA

- Ø Intervention auprès d'entreprises
- Ø Enseignante au sein de studios de Yoga
- Ø Intervention lors de congrès, festivals
- Ø Organisation de séjours Yoga & Bien-être

## Formations

### VINYASA

2023: AWAKENING YOGA VINYASA IMMERSION - 25H - PATRICK BEACH

2015: FORMATION 200H - PROFESSEUR DE YOGA VINYASA - AU SEIN DE L'ÉCOLE EFV, À PARIS.

2019 - 2020: FORMATION 300H - JASON CRANDELL

### YIN ET MÉDITATION

2024: CYCLE MBSR - ISABELLE PICHOT-DUCLOT

2022: YIN, MÉDITATION & CHAKRA - 50H - SANDRINE MARTIN

2021: YIN & RELÂCHEMENT MYOFASCIAL - 50H - SANDRINE MARTIN

2020: YIN & MÉDITATION - 55H - YOGA MEDECINE (TIFFANY CRUIKSHANK & RASHMI BISMARCK)

2017: YIN MODULE INITIAL - 50H - MELANIE LAUGHLIN

### ANATOMIE

2025: ANATOMIE APPLIQUÉE AU YOGA - 12H - DOCTOR YOGI

2022: MODULE HANCHE - 55H - YOGA MEDECINE (TIFFANY CRUIKSHANK)

2021: MODULE EPAULES - 55H - YOGA MEDECINE (TIFFANY CRUIKSHANK)

2019: MODULE PIEDS/CHEVILLES - 18H - DOCTOR YOGI

2018: MODULE RESPIRATION - 12H - LESLIE KAMINOFF