



# Monika

**Enseigne le yoga, le pilates, et le yogalates.**

« Pour moi, une journée sans yoga est une journée inachevée. Le pratiquer est devenu une habitude quotidienne, l'enseigner une dévotion. »

## **Son parcours**

Elle pratique le yoga dès l'âge de 9 ans. Sa discipline préférée à l'école est la gymnastique ; son sujet de conversation préféré, la santé. Plus grande, elle cultive sa connaissance du yoga et travaille dans un cirque. Elle étudie la médecine du sport à la « Lithuanian Sports University » et teste tous types de fitness pour in fine se rendre à l'évidence : le yoga reste la discipline la plus complète.

## **Sa formation**

En parallèle de ses études à l'Université du Sport en Lituanie de 2009 à 2015, elle suit plusieurs formations reconnues.

**2010- 2011** Elle apprend des techniques de massage à l'International Development Center : Slimming (Anticellulite) massage, Pinoy Hilot (massage philippin), Face Lifting.

**2012** Elle obtient des diplômes de la Fitness Academy et du Bikram's Yoga College of India.

**2013** Elle suit le séminaire «Yoga. Meditation. Breathing. Self healing. Reiki.» en Inde.

**2014** Elle intègre les ateliers de Mathieu Boldron «Arms Balance Workshop» et de Michael Kinga «Pilates Flow»