



Sofia

Enseigne le Yoga.

« Le Yoga, sous toutes ses formes, fait et fera toujours parti de ma vie. Le transmettre aux gens que j'aime est devenu une évidence. »

Sa rencontre avec le yoga

Elle connaît le yoga depuis sa tendre enfance. Son père pratiquait le Hatha Yoga et le pranayama ; c'est lui qui lui a enseigné ses 1ères postures. Premier cours de Vinyasa à New York en 2004. C'est le début d'une longue histoire d'amour et d'une pratique régulière. Elle est formée plus tard aux USA et en Thaïlande par des professeurs de renom. Depuis 2010, son évolution personnelle, l'a mené vers le monde de l'hypnose et des soins énergétiques. Son but est de pouvoir transmettre et partager ce qui lui permet d'évoluer car selon elle la clé de l'épanouissement dans une vie est que plus nous donnons plus nous grandissons.

Sa formation

2003 Bachelor en Relations Internationales à GWU, Washington DC

2006 Master en PA à NYU, New York

2009 TT200hrs : Formation de 200 heures en Vinyasa au sein du centre Saraswati's Yoga Joint Connecticut RYS, sous la direction de Mitchel Bleier, professeur de renom dans le monde du Yoga aux USA. Diplôme reconnu par l'US Yoga Alliance.

2011 TT500hrs : Formation de 500 heures en Astanga, en Thaïlande, au sein de l'Absolute Yoga Academy, sous la direction de Michel Besnard, fondateur de Yogasana et ancien disciple de grands maîtres mondialement connus BKS Iyengar et Sri Patthabi Jois. Sofia est également formée au Yin Yoga. Diplôme reconnu par l'Alliance Internationale de Yoga.

2013 Formée et diplômée en Yoga pour Enfants avec l'école Rainbow Kids, reconnu par Yoga Alliance UK en tant que Registered Yoga School for Children Yoga.

2013 Formation en soins énergétiques dirigée par Luc Bodin et diplômée en tant que thérapeute en soins énergétiques.

2010 - 2013 Formation en hypnose (3 cycles) par l'Ecole Centrale d'Hypnose de Paris sous la direction de Mr Dany Dan Debeix. Diplôme en tant que thérapeute en cours.