



Guénaëlle LERAY

Micro-entreprise BNC
SIRET n°842 093 387 00012



+33 6 78 81 02 10



gwenaelleleray72@gmail.com



15, allée des Etangs
72140-Sillé-le-Guillaume

Informations

PERSONELLES

Nationalité : Française

Date de naissance : 11/07/1971

Permis de conduire : oui

Voiture personnelle : oui

INTERETS

AYURVEDA

MEDECINE
DOUCE
TIBETAINE

ENSEIGNANTE de YOGA MASSEUSE



Expérience

Cours collectifs de yoga

Saint Rémy de Sillé (72), Fresnay s/sarthe (72), Villaines (53)

2018 - 2019

- 10 cours par semaine
- Entre 5 et 25 personnes
- 1 heure 1/15
- Dans le cadre associatif
- En entreprise (TRYBA)

Ateliers de yoga pour enfant

Sillé-le Guillaume (72), Fresnay (72), Montreuil le chétif (72)

2018 - 2019

- 3 fois 1h30 dans une médiathèque
- 1 samedi par mois, chez un particulier
- Animation de mercredi après-midi dans un Centre social pour des familles
- 5 ateliers pour les tout-petits et leurs assistantes maternelles, dans le cadre d'une collectivité locale

Initiation de seniors au yoga

Conlie (72), Fresnay (72)

2019

- Groupes d'une douzaine de personnes
- Pratique adaptée aux 60 ans et plus
- Pour le comité olympique sarthois, dans le cadre d'un parcours prévention santé seniors
- 3 sessions de 7 cours hebdomadaires



Formations

Formation d'enseignant de Hatha Yoga

2016 - 2019

- 500h avec Jean-Yves Deffobis
- Institut Français de Yoga (44)

Stage spécifique Yoga enfants

2017

- 40h avec Jean-Yves Deffobis
- Institut Français de Yoga (44)

Formation de massage Ku-nyé tibétain

2015-2016

- 120 heures
- Institut international shang-shung (73)

Je pratique le yoga depuis 2004