

# Pauline Erragne

## FORMATIONS

### Professeur de Hatha yoga 200h ~ Yoga Alliance

Hen Hao Studio Yoga

- Etude des postures et de leurs ajustements
- Méthodologie de séquençage de cours
- Anatomie et physiologie

### Professeur de Vinyasa yoga 300h + 50h ~ Yoga Alliance

Alanna Kaivalya Method et Arhanta Yoga

- Etude des alignements des postures
- Philosophie du yoga et étude des textes fondateurs
- Méthodes d'enseignement du yoga

### Professeur de Yin yoga 50h ~ Yoga Alliance

Arhanta Yoga

- Etude des postures de Yin et de leurs ajustements

### Professeur de Pranayama 50h ~ Yoga Alliance

Arhanta Yoga

- Etude des exercices de respiration et des pranayamas
- Anatomie et physiologie de la respiration

### Module Tantra et Science énergétique 50h

Initiatik Yoga

- Méditation et Pranayama
- Etude des chakras et des pratiques yogiques associées

### Licences de Biologie et de Pharmacologie

UFR de Clermont-Fd et IUT d'Aubière

- Anatomie et physiologie humaine

## EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

### Professeur de Yoga

Ataroa Yoga

- Cours de Yoga collectifs et individuels
- Cours en entreprises
- Organisation d'événements "Yoga brunch", "Yog'apéro"
- Mise en place de sorties "rando & yoga"
- Gestion administrative et communication

### Assistante ingénieur

Unité de Nutrition Humaine à Clermont-Fd, Dialpha à Montpellier

- Biologie moléculaire et cellulaire

## PROFESSEUR DE YOGA



## À PROPOS

Avec Ataroa Yoga je vous propose des cours de Yoga comme outils pour vivre l'instant présent dans la joie et acquérir une sereine autonomie sur le chemin de la connaissance de soi et de son propre fonctionnement.

## CONTACT

06 68 68 74 77

ataroayoga@gmail.com

www.ataroayoga.com

Facebook, Youtube, Instagram :  
Ataroa Yoga

## INFOS

Permis B et côtier  
Bon niveau d'anglais  
BAFA