

Christine Diguer
Massothérapeute : massage polarité, reiki et Aquamassage
Professeure de yoga, méditation, Pilates et Aquayoga
Cell. : 514 713-1926 Courriel : christine@yogavercheres.com Site web : www.yogavercheres.com

CHRISTINE DIGUER, MASSOTHÉRAPEUTE ET PROFESSEURE/FONDATRICE DU STUDIO YOGA VERCHÈRES



Ma mission est d'offrir de l'accompagnement afin d'aider les gens à retrouver le chemin de la santé et du mieux-être. Mon approche est holistique et basée sur une écoute de toutes les dimensions de l'être. Les soins sont personnalisés et de multiples approches en thérapie énergétique peuvent être utilisées afin de répondre aux besoins du moment : massage polarité, reiki, soin de l'être, instruments de cristal, etc. Après chaque soin, il y a un retour, partage et recommandations afin de permettre à chacun de se responsabiliser et de reconnecter avec son pouvoir créateur.

OFFRE DE SERVICE

- Massage Polarité
- Reiki
- Aquamassage
- Plusieurs types de yoga : Hatha yoga, Yoga flow dynamique, Yin yoga, Yoga antistress et méditation...
- Pilates
- AquaMouvance

FORMATIONS ET QUALIFICATIONS

- Formation professionnelle massothérapeute – Cours théoriques, Ikra (200 hrs), mai 2024
- Soins de l'Être (100 hrs), Projet Vie, juin 2023
- Massage Polarité (200 hrs), École de Polarité Michaël Plamondon, mai 2023
- Massage AquaVie en surface et sous l'eau (55 hrs), L'école Aquavie Mouvance, juillet 2022
- Formation d'instructeur Pilates au sol (184 hrs), Ann McMillan Pilates, déc. 2021
- Formation de yoga prénatal et postnatal (40 hrs), Soham Yoga, juillet 2019
- Reiki niveau 3, janvier 2019
- Yoga thérapie / Anatomie avancé (20 hrs), Yoga Sangha, nov. 2018
- RE7 Revivre en pleine conscience, François Lemay, août 2018
- Yin Yoga (40hrs), Yoga Sangha, mai 2018
- Yoga Nidra – sommeil conscient (20hrs), Yoga Sangha, février 2018
- Dhyana Darshan - L'Art de méditer (40 hrs), Yoga Sangha, novembre 2017
- Aquayoga – nages ondulatoires – subdanse (62 hrs), L'école Aquavie Mouvance, juillet 2017
- L'Enseignant Guérisseur (60 hrs), Yoga Sangha, mai 2017
- Yoga : Usage des outils & supports – chaises, blocs, sangles... (20 hrs), Yoga Sangha, juin 2016
- Formation professorale de Hatha Yoga et Vinyasa (380 hrs), Yoga Sangha, juillet 2016
- Reiki niveau 2, décembre 2017
- Sauveteur national, décembre 2017
- Baccalauréat en gestion de l'hôtellerie et du tourisme, UQAM, 2003