

Curriculum Vitae

Nadine Pichette
175, 5^e Rang Blais Sud,
St-Tharcisius, Qc
G0J 3G0
Tél : 418 330-0602
nadiyoga72@gmail.com

Objectif professionnel

Permettre un mieux-être physique, une meilleure santé et un état de calme mental aux personnes de tous âges afin d'améliorer la qualité de vie, la concentration et l'épanouissement personnel des gens.

Diminuer le stress et ces effets accumulés. Diminuer les tensions musculaires, les émotions négatives, l'anxiété, les dépendances, les rechutes de dépression.

Formation et perfectionnement

Formation en massothérapie Équilibre et Détente, Rimouski Shiatsu sur futon ou sur chaise	Juin	2022
Formation Impact Pleine Conscience	Mars	2021
Formation professorale au Studio Sangha à Montréal	Nov à sept	2019
Hatha et Vinyasa Yoga certification 380 heures	Septembre	2020
Yin Yoga certification 40 heures	Mars	2020
Anatomie avancée, Intro au yoga thérapie certification 20 heures	Novembre	2020
Yoga Nidra certification 20 heures	Janvier	2021
Utilisation des outils et support en yoga 20 heures	Juin	2021
Formation au Centre Plénisource à Montréal	Nov	2019
Méditation Pleine Conscience certification 50 heures	à sept	2020
Formation de Pleine Conscience par la Géosophie	Oct	2020 à aujourd'hui
Formation au Centre de méditation BodhiJara International à Rakwana au Sri Lanka 40 heures	Mars	2019
Membre de la Fédération Internationale Francophone du Yoga		
Membre de la Fédération des massothérapeutes du Québec		
Groupe Collégial au centre collégial de Matane Technique d'éducation à la petite Enfance	Janvier	2002

Réalisations personnelles

Une autobiographie « Survivre à ses enfants et Choisir de vivre après l'épreuve » Éditions Essor-Livres publiée le 30 avril 2021

Création d'ateliers de méditation sur la respiration et la pleine conscience

Expériences de travail / Entreprise Nadi Yoga et Massothérapie

Soins en Shiatsu dans le cadre de la formation en massothérapie

Séances saisonnières d'Hatha, Vinyasa et Yin Yoga dans certaines municipalités.

Séances de Yoga adaptées au Centre Matapédien d'Études Collégiales.

Séances de méditation pleine conscience à la clientèle du Centre de Femmes de la vallée de la Matapédia et aux jeunes du Centre Matapédien d'Études Collégiales.

Cours de yoga en ligne pour le Studio Metta à Rimouski

Autres expériences

Coordonnatrice, animatrice et chargée de projet à COSMOSS Matapédia durant 9 ans.

Plus de 5 ans d'expérience en éducation à la petite enfance. J'ai travaillé dans deux Centres de la Petite Enfance en installation. Les P'tits Flots à Amqui et l'Enfant rit à Causapscal.

Réalisations professionnelles

Accompagner et stimuler un enfant autiste, dans un CPE, dans toutes les sphères de son développement durant une année afin qu'il soit outillé à la maternelle.

En travaillant avec les familles matapédiennes à COSMOSS. J'agissais comme coordonnatrice, accompagnatrice, animatrice et réalisatrice de projets pour l'Éveil à la lecture et à l'écriture chez les 0 à 5 ans, pour la « Voix des Parents » et les « Café Rencontre Parents ». Plusieurs petits et grands projets ont été réalisés par des comités de parents que j'animais en collaboration avec la ville, les organismes communautaires et la MRC de la Matapédia.

Réalisations « Voix des Parents »

- Un centre récréatif intérieur pour les enfants de 0 à 5 ans.
- Plus de jeux pour enfants et adultes ainsi que du matériel comme des bancs, une ombrière, des tables de pique-nique dans le parc Pierre Maurice Gagné, en collaboration avec la ville d'Amqui.
- Des stationnements pour les familles et les femmes enceintes près des supermarchés, des pharmacies et de certains magasins à rayons.
- Des coins allaitement pour les mères dans les pharmacies et certains commerces.
- Un guide des loisirs a été créé par la Voix des Parents et la MRC de la Matapédia.

Réalisations « Café Rencontre Parents »

- Cercle de discussion sur les compétences parentales et sur divers sujets.
- Réseautage
- Rassemblement de parents lors d'événements culturels, éducatifs et familiaux.
- Créer et réaliser des événements de spectacle ou des sorties familiales tous les mois.
- Visites éducatives de différents professionnels de la santé et de l'éducation.
- Intervention et coaching parental.

Aptitudes professionnelles

Sens de l'organisation, autonomie dans le travail, débrouillardise, ponctualité, fiabilité, honnêteté, créativité, patiente et à l'écoute des besoins.