

Christine DEROIN

34 rue Pierre Lacans
34440 Nissan-Lez-Ensérune
☎ 04-67-37-15-78
📠 06-64-28-39-30

Courriel :

association.yogamicale@gmail.com

- **Blog :**
<http://yogamicale-deroin.eklablog.com>
- **Née le 06/12/1964 à Béziers**
- **Mariée, 2 enfants**



- **Professeure de yoga**
- **Diplômée de l'Institut Français de Yoga**



- **Fondatrice et Présidente de l'association YogAmicale (depuis juillet 2012)**



EXPÉRIENCES

Depuis avril 2011 Professeure de yoga

- Cours collectifs au sein des amicales du personnel des Lycées Louise Michel et du Dr Lacroix à Narbonne
- Cours collectifs Sports à la Maison des Services de Narbonne en partenariat avec l'Entente Narbonne
- Cours individuels et collectifs dans ma salle Canta Vent à Nissan
- Animation d'ateliers en visio et en plein air pendant la crise sanitaire
- Yoga sur chaise pour l'association Médit&Vous et au Tiers-lieu Chez Louis (EHPAAD Louis Fonoll à Nissan)
- Animation de stages :
 - **Yoga myofascial -**
Avril 2024
 - **Yoga for Karuna**
(yoga solidaire au profit de Karuna Shechen)
co-animation avec Annie Couhet-Guichot, (Yoga du rire) - Novembre 2018 & 2019, mars 2023 & 2024
 - **Le yoga de Desikachar -**
Février 2024
 - **Pratique des torsions et de la méditation -**
Novembre 2023
 - **Octobre rose**
Octobre 2023
 - **Yoga et salades sauvages -**
Mars 2017, 2018, & 2023
 - **Yoga en duo -** Février 2023
 - **Initiation au Toumo Yoga (Accoutumance au froid) -** Décembre 2020, février 2021 et janvier 2023
 - **Une journée pour soi (pratique de yoga et initiation au massage corréen) -**
Novembre 2022
 - **Yoga en plein air et randonnée**
Mars 2021
 - **Activer son feu intérieur -** Février 2020
 - **Prendre soin de soi en pays cathare -**
Mars 2019
 - **Niyama (principes personnels) et krya (techniques de nettoyage) -** Juin 2018
 - **Yoga en Sidobre : stabilité et liberté -**
Avril 2018
 - **Yama, morale ou aspiration ? -**
Février 2018 :
 - **Pratique matinale et randonnée**
Décembre 2017
 - **Yoga et connaissance de soi -**
Avril 2017
 - **Le yoga et le stress -**
Juin 2013 & février 2017
 - **La place de la méditation dans le yoga**
co-animation de la Journée des adhérents YTE -
Mars 2016
 - **Le yoga, pour mieux se connaître et améliorer sa relation aux autres -**
Janvier 2016
 - **La méditation -** Janvier 2015
 - **Yoga et voix**
co-animation (avec Daniela Corti) -
Novembre 2014
 - **L'ouverture de l'avant du corps -**
Octobre 2014
 - **Le pranayama - Étude et pratique -**
Avril 2014
 - **Dis-moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es, co-animation (avec Véro Gray) -**
Avril 2013 & Mars 2014
 - **Étude approfondie de postures -**
Février 2014
 - **Le yoga des paresseux, initiation au massage thāi -** mai 2013 & Janvier 2014
 - **Le viniyoga du yoga, l'héritage de Krishnamacharya -** Décembre 2013
 - **L'Ashtanga yoga -** Novembre 2013



FORMATION de YOGA

Depuis	Kirtan (chant dévotionnel - Bhakti yoga)
Janvier 2022 :	1 fois par mois avec la Bodhi Vie
Août 2024	Participation au 51 ^{ème} congrès international de Zinal (Suisse) Prana, l'énergie vitale Union Européenne de Yoga (UEY)
Février 2024	Toumo yoga Institut Maurice Daubard - Patrick Daubard - Vétan (Alpes italiennes)
Janvier 2024	Yoga myofascial Marie Benoist - Marcorignan (11)
Octobre 2023	Yama-Nyama Colette Hersnack -- Marcorignan (11)
Novembre 2023	Yoga égyptien Babacar Khane
Septembre, 2023	Post-formation Les postures de torsion et la notion d'objet Martyn Neal
Août 2023	Participation au 50 ^{ème} congrès international de Zinal (Suisse) Hridaya, la voie du cœur Union Européenne de Yoga (UEY)
Mars 2023	Mini-retraite (Hatha-Yoga postural, méditation, kirtan) Éric - association Le chemin à la lumière du yoga - Rogues (30)
Février 2023	Séminaire de formation continue quinquennale Martyn Neal et Marie-Françoise Garcia (formateurs IFY) - Marseille (13)
Octobre 2022	Yoga myofascial Marie Benoist - Marcorignan (11)
Juillet 2022 :	Le diaphragme & les ligaments du cœur Yvette Clouet - Les Avanchers (73)
Avril 2022 :	Une posture, un animal, un sutra Marie-Claire Grange (IFY) - Thézan des Corbières (11)
Novembre 2021	Kurma Yoga et Yoga Nidra Mathieu - Thézan des Corbières (11)
Septembre 2020	Post-formation Kaya Sadhana, la voie du corps
Juin 2021	Driss Benzouine (formateur FIDHY) - Ornaisons (11)
Juin 2021	Osez les supports (dans la tradition de BKS Iyengar) Cathy Boyer - Anduze (30)
Août 2020	Voyage intérieur : l'énergie vitale Béatrice Viard (formatrice IFY) - Sainte-Cécile-les-Vignes (84)
Janvier 2020	Antara Yoga : l'Essence Intérieure Driss Benzouine (formateur FIDHY) - Anduze (30)
Novembre 2019	Ayurveda, science de la vie Sarala Lucet Ventura (professeure IFY) - Thézan-des Corbières
Novembre 2019	Séminaire de formation continue quinquennale Martyn Neal, Béatrice Viard et Paul Bordat (formateurs IFY) - Antibes (06)
Février 2019	Post-formation : les postures « couché sur le ventre » et les bhavana Martyn Neal (formateur IFY) - Narbonne (11)
Janvier 2019	Yoga et Soufisme : la voie du Derviche, la transe en danse Driss Benzouine (formateur FIDHY) - Nissan-Lez-Ensérune
Novembre 2018	Initiation à l'acroyoga Didier Payet (FIDHY)
Septembre 2018	Post-formation : les postures debout et l'engagement (abhyasa) Martyn Neal (formateur IFY) - Narbonne (11)



Août 2018	Participation au 45 ^{ème} congrès international de Zinal (Suisse) Ekata, l'unité dans la diversité Union Européenne de Yoga (UEY)
Mai 2018	Stage : le yoga des yeux et le yoga et la femme enceinte Christine Chaput - Babaschool - Sauteyrargues
Mars 2018	Stage : « ni ailleurs, ni avant, ni après » Béatrice Viard (formatrice IFY) - Nissan-Lez-Ensérune
Décembre 2017	Stage en Inde avec l'association Le Champignon bleu (Philippe Djoharikian)
Janvier 2018	Séjour à l' Ashram d'Amma à Amritapuri au Kerala : initiation à la méditation IAM
Août 2017	Participation au 44 ^{ème} congrès international de Zinal (Suisse) Atha - le yoga c'est maintenant Union Européenne de Yoga (UEY)
Décembre 2017	Stage : Yogathérapie (dorsalgies et yoga) Sylvie Dalouche - Béziers (34)
Août 2016	Participation au 43 ^{ème} congrès international de Zinal (Suisse) Svastha - yoga et santé Union Européenne de Yoga (UEY)
Avril 2016	Stage : La connivence du masculin et du féminin à travers l'étude du traité yoga yājñavalkya samhitā Malek Daouk (formateur IFY) - Nissan-lez-Ensérune (34)
Janvier 2016	Stage : Le Périnée Blandine Calais Germain - Limoux (11)
Novembre 2015	Stage : Yoga pour les enfants Annie Roux - Béziers (34)
Octobre 2015	Post-formation : Étude approfondie des bandhas , de maha mudra et du concept d' Ananda Martyn Neal (formateur IFY) - Narbonne (11)
Août 2015	Participation au 42 ^{ème} congrès international de Zinal (Suisse) Ananda - yoga et joie Union Européenne de Yoga (UEY)
Mai 2015	Participation aux Rencontres nationales de l'IFY Stabilité et Liberté - Boulouris (84)
Février 2014	Stage Le dharma, l'aveuglement et le temps Béatrice Viard (formatrice IFY) - Béziers (34)
Octobre 2013	Stage Yoga et psychanalyse Hellfried Krusche (auteur de « Freud et le Yoga »)- Béziers (34)
Novembre 2012	Stage le yoga de Krishnamacharya Menaka Desikachar - KHYF - Chennai (Inde du Sud)
Mai 2011	Participation aux Rencontres nationales de l'IFY La transformation personnelle - Leucate (11)
Octobre 2010	Formation à l'enseignement du Yoga
Août 2012	Martyn Neal (formateur IFY) - Narbonne & Canet d'Aude Enseignement dans la tradition de Krishnamacharya et Desikachar : <ul style="list-style-type: none"> • Étude et pratique des techniques de base (postures, exercices respiratoires, relaxation, méditation) • Étude des principes philosophiques et psychologiques développés dans le yoga sūtra de Patañjali • Étude des éléments d'anatomie, de psychologie et de dynamique de groupe appliqués au yoga • Apprentissage des principes de la construction de séances collectives • Étude des spécificités du cours individuel • Étude des adaptations en fonction de l'âge, de l'état de santé, des aspirations



* PUBLICATIONS

- Dans la revue Aperçus n° 37 Automne 2023 : « **Impressions d'Inde : à la rencontre de l'enseignement de TKV Desikachar et de Krishnamacharya** »
- Dans la revue Aperçus n° 36 Printemps 2023 : « **Regard sur le yoga myofascial** » (co-écrit) et « **Impressions d'Inde : le voyage désorganisé de Philippe Djoarikian** »
- Dans la revue Aperçus n° 35 Automne 2022 : « **Le chevalier de glace, hommage à Maurice Daubard** »
- Dans la revue Aperçus n° 34 Printemps 2022 : « **Relation Kurma-Meru** »
- Dans la revue Aperçus n° 33 Automne 2021 : « **Gomukhasana, la posture de la tête de vache** »
- Dans la revue Aperçus n° 32 Printemps 2021 : « **Les jeunes enfants sont des yogis** »
- Dans la revue Aperçus n° 31 Automne 2020 : « **Le haïku, une méditation active ?** »
- Dans la revue Aperçus n° 30 Printemps 2020 : « **L'enseignement du barbu d'Annie** »
- Dans la revue Aperçus n° 28 Printemps 2019 : « **J'aime les gens qui doutent** »
- Dans la revue Aperçus n° 27 Automne 2018 : « **Le bonheur est-il monnayable ?** »
- Dans la revue Aperçus n° 26 Printemps 2018 : « **Krya yoga, le yoga au quotidien** »
- Dans la revue Aperçus n° 25 Automne 2017 : « **Atha, le yoga c'est maintenant** »
- Dans la revue Aperçus n° 24 Printemps 2017 : « **Pour une approche bienveillante d'Ustrasana** »
- Dans la revue Aperçus n° 23 Automne 2016 : « **Svastha, yoga et santé** »
- Dans la revue Aperçus n° 22 Printemps 2016 : « **Yoga pour les enfants, yoga à l'école** »
- Dans la revue Aperçus n° 20 Printemps 2015 : « **Je suis Charlie** »

