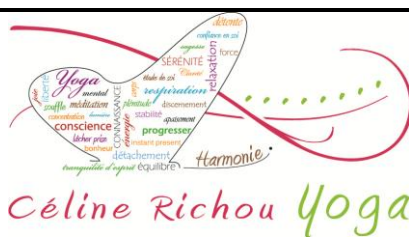


Céline RICHOU  
16, rue Clémenceau  
59830 BOURGHELLES  
Tél : 06 21 84 13 99  
Email : [lille@celinerichou-yoga.fr](mailto:lille@celinerichou-yoga.fr)  
Site Internet : [www.celinerichou-yoga.fr](http://www.celinerichou-yoga.fr)



Présidente de l'Institut Français de Yoga Espace Nord de 2008 à 2013

## PROFESSEURE DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'Institut Français de Yoga sur la Métropole Lilloise

### ENSEIGNEMENT DU YOGA DEPUIS 8 ANS AUPRES D'UN PUBLIC TRÈS VARIÉ

#### COURS pour adultes :

##### Depuis 2013

##### **Cours pour un public « Seniors » adaptés sur chaise**

Résidence Domitys Wasquehal, intervention découverte du Yoga dans le cadre de manifestations la « Semaine Bleue », Lill'Agés organisée par la Mairie de Lille...

##### Depuis 2008

##### **Cours collectifs hebdomadaires pour adultes** (15 heures par semaine)

Sur SEQUEDIN, BOURGHELLES, ORCHIES, GENECH, CHERENG

**Cours en entreprise :** interventions hebdomadaires entre 12H00 ET 14H00, séminaires, semaine « Bien-être », ateliers « gestion du stress », Forum sécurité, séminaires...

Cours construits en fonction de la demande de nos Clients

Unité Territoriale De Prévention Et D'Action Sociale de Roubaix, Tribunal d'Instance de Lille, EDF, SNCF, Groupe Habitat du Nord, Association « les Lauriers », BAYER Health Care, Skema Business School de Lille...

#### COURS pour enfants :

##### Depuis 2011

**Cours en milieu scolaire:** interventions pour des classes de CEP et CE1 projet pédagogique élaboré par les enseignants de l'École primaire St Joseph de ST ANDRE LEZ LILLE « **Au théâtre de la citoyenneté... il fait bon vivre ensemble** » financé par la Prévention Santé de la mairie de St André lez Lille. (2011-2012)

**Interventions hors milieu scolaire :** Temps d'Aménagements Périscolaires pour les écoles d'ORCHIES (CEP-CM2) de 2013-2016 , cours collectifs hebdomadaires (6-12 ans), Centre du Quennaumont (Cysoing) puis sur Genech (2011-2015), Centre de vacances de la mairie de LEERS (août 2011)

### ETUDES ET FORMATIONS LIEES AU YOGA :

##### Nov 2016

**Séminaire IFY** sur 4 jours, avec Laurence MAMAN, Marina MARGHERITA et Paul BORDAT, formateurs à l'IFY. Dans le cadre de sa reconnaissance auprès de l'Union Européenne de Yoga, l'IFY propose à tous ses professeurs tous les 5 ans un séminaire qui permet un travail pratique et pédagogique centré sur le yoga, une incitation à l'auto-évaluation en situation, une possibilité de supervision à partir de questions des participants pouvant porter sur les difficultés personnelles rencontrées dans la transmission

- 2015-2016** **Cycle d'étude Etude des textes fondateurs éclairants la pratique posturale**  
«3 CONCEPTS, Prakrti, Purusha, Ishvara/ 3 ECLAIRAGES, Yoga Rahasya, Sâmkhya Kârikâ, Bhagavad Gîtâ » proposé par Elisabeth REMY, formatrice à l'Institut Français de Yoga
- Déc 2016** **Formation « Anatomie pour le Pranayama » 18H**  
**METHODE Blandine Calais Germain** « Anatomie par le mouvement »
- Nov 2013** **Formation Yoga pour les enfants**, Enseignement dispensé par Marie Thérèse Deffobis (professeur de Yoga IFY)
- 2011-2013** **Post formation (sur 2 ans)**, réservée aux professeurs diplômés, approfondissement des textes fondateurs et des postures + supervision  
Enseignement dispensé par Elisabeth REMY, formatrice IFY
- Juillet 2011** **Diplôme de Professeur de Yoga de l'Institut Français de Yoga**  
Mémoire de fin d'année présenté à l'issue des 4 années de formation « **Yoga ludique pour les enfants ou pourquoi attendre d'être adulte pour pratiquer ?** »
- Février 2011** Voyage-étude en Yoga de 15 jours en INDE (Chennai) au *Krishnamacharya Yoga Mandiram* : **Etude du Yoga Rahasya** ou le Yoga adapté aux âges de la vie.
- 2008** **Attestation d'aptitude à commencer l'enseignement du Yoga**  
Délivrée par Elisabeth REMY, formatrice IFY
- Depuis 2007** **FORMATION CONTINUE EN YOGA (Institut Français de Yoga)**
- Stages d'approfondissement avec des formateurs IFY (Michel ALIBERT, Malek DAOUK, Frantz MOORS), Rencontres Nationales de l'IFY (Laurence MAMAN, Kausthub DESIKACHAR...)
  - Participations régulières à des ateliers YOGA soit en tant qu'intervenante soit en tant que pratiquante dans le cadre de l'IFY Espace Nord.
- Depuis 2000** **Pratique à titre personnel du YOGA** soit depuis plus de 15 ans

## AUTRES FORMATIONS

- 2011** **YOGA DU RIRE : Certificat d'animateur de yoga du rire** agréé par l'Ecole internationale du Yoga du rire du docteur Kataria et par l'Institut Français du Yoga du Rire et du rire -Santé
- 2009** **Méthodologie et Développement de projet « Alimentation et activité physique »**, techniques d'animation de groupe en éducation pour la santé ». *Formations proposées par le Réseau des Comités d'Education pour la Santé du Nord-Pas-de-Calais financées par l'Institut National Pour l'Education à la Santé (INPES)*
- 2009** **CERTIFICAT DE COMPETENCES DE CITOYEN DE SECURITE CIVILE Prévention et secours civiques de niveau 1**, délivré par la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme
- 1994** **DESS Gestion des Ressources Humaines et Relations du Travail : (CIIFOP-PARIS II) – Mention : AB**
- 1993** **MAITRISE ès Sciences Economiques Option Economie et Gestion de l'Entreprise** : Université PANTHEON- ASSAS- Paris II