

---

## SYLVIE LACAZE-MASMONTEIL

sylacam@gmail.com

06 89 89 85 49



Mon parcours professionnel m'a amenée à rencontrer le yoga, il y a 14 ans, à la suite d'un burn-out. Ses techniques, sa vision m'ont donné l'envie de me former à cette pratique psycho-corporelle afin de la transmettre et ainsi d'en faire partager tous les bienfaits (y compris thérapeutiques). J'ai choisi un parcours à l'Institut Français du Yoga durant 4 ans avec François Lorin et Ludovic Borrel puis 2 ans à l'Institut Phusis piloté par Sabine Rabourdin puis avec YOSOLI (Yoga Souffle Liberté). Je continue à me former régulièrement .

Le [pranayama](#) (technique de respiration) et la pratique Wim Hof, me passionnent pour tous les bienfaits que le souffle nous procure.

Je propose des séances de [yoga en écoles maternelles et primaires, au lycée](#) pour aider les jeunes face au stress de l'examen et afin de travailler la confiance, utilisant des techniques simples pour apprendre à se connaître et à vivre les uns avec les autres dans le respect et la joie.

Depuis 2020, j'interviens dans un centre pour jeunes adultes autistes favorisant l'écoute du corps à travers le souffle, [la danse intuitive](#), l'expression des émotions.

Je poursuis un cycle de [méditation](#) avec le groupe Tergar Lyon placé sous la direction de Yongey Mingyur Rinpoché.

J'ai découvert le Village des Pruniers (Centre International Bouddhiste de Thich Nhat Hanh) et ai suivi plusieurs retraite de méditation.

Je prodigue des [massages ayurvédiques](#) en cabinet et pratique [les soins Reiki Usui](#) ( formation au Centre Ling Dao Renens Suisse) un soin énergétique qui améliore la santé et aide à soulager les douleurs physiques, musculaires, articulaires pour guider la personne vers une harmonie intérieure.

---

---

Parcours universitaire et autres formations :

- Formation à la physiologie du jeûne 2024.
  - Formation en cuisine Végétale chez Vert La Table Roquevaire Mai 2023.
  - Diplômée de l'Institut Phusis Drôme : Conscience, Nature, Science et Yoga 2020 à 2022.
  - Formation en Cuisine végétarienne santé. Savoie novembre 2022.
  - Diplômée en AYM (Ayurvedic Yoga Massage) 2020-2021 Formation Nicolas Mathout. Perfectionnement en 2022 et 2023.
  - Diplôme de Praticienne en Ayuvéda, soins et cuisine ayurvédiques 2018-2020 Centre Terre Bleue Mayran.
  - Diplômée de l'Institut Français du Yoga, auprès de François Lorin et Ludovic Borrel suivant la lignée traditionnelle de Krishnamacharya et de son fils TKV Desikachar de 2016 à 2022.
  - Formation de Formateurs Greta Cafoc Toulouse 2019.
  - DEUG Langage Image et communication Futuroscope Poitiers.
  - CIP ( certificat d'initiation plastique) Ecole Nationale des Arts Décoratifs.
-