

LINDA SAVARD OREFICE

Cellulaire : (514) 712-3905

Courriel : lindaorefice@hotmail.com

PROFESSEUR DE HATHA YOGA ET MÉDITATION

Compétences linguistiques : français et anglais

- Enseigner le Hatha Yoga;
- Guider des séances de pranayama;
- Animer des séances de méditations;
- Organiser et animer des séances de kirtan, séances de chants sacrés.

ENSEIGNEMENT DU YOGA

- Hakini Clinique d'ostéopathie & École de yoga 2019
- Association sportive et communautaire du Centre-Sud 2018-2019
- Atelier Palestra 2018-2019
- Centre Jeunesse de Montréal et à l'École Nationale de Cirque (occasionnel) 2018-2019
- Studio Un Pas Vers Soi 2017-2019
- Centre Sportif du Stade Olympique 2017-2019
- Kinékat Santé 2016-2017
- Cours offerts aux employés du Collectif 2015-2018
- Performance CX2 2015-2016
- Au Cœur des Sens 2015-2016
- Karma Yoga, Essentiellement Sol 2015

ANIMATION DE SÉANCES DE MÉDITATION

- Méditation mensuelle au Centre Un Pas Vers Soi 2017-2018
- Méditation lors de kirtan 2015-...
- Méditation bimensuelle dans le cadre d'un groupe établi 2009-2014

KIRTAN (animer des séances de chants sacrés, accompagnées de l'harmonium indien)

- Centres : Boutique Ange Neige, Au cœur des Sens, Soham Yoga, The Singing Goat, Om Studio, Un pas vers Soi, Hakini, Yoga Shak, Espace Intérieur, communauté de Sai Maa et séances privées 2015-...

Formations

- Formation Yoga du Souffle et du Son, François Raoult (20 heures)** 2019
- Formation Continue en Yoga Prénatal et Postnatal avec Bébé, Soham Yoga (35 heures)** 2017
- Formation Pathologies Posturale, École Satyam de Hatha Yoga (70 heures)** 2016-2017
- Formation en Yoga pour le Cerveau, École Satyam de Hatha Yoga (35 heures)** 2016
- Formation Satyam niveau 1, École Satyam de Hatha Yoga (300 heures)** 2015

Baccalauréat en développement de carrière
Université du Québec à Montréal

2006

Formation continue en développement de la personne

2002-2017

- Formation sur le Lâcher-Prise, 5 ateliers par Sylvie Gingras: notion du lâcher-prise et les principales étapes.
- Maîtrise des Circonstances, par Mino Dallosto de NovaVista. Formation de 2 jours.
- Réflexothérapies. 71 heures. Formation reconnue et accréditée. Massage et techniques orientales.
- Attestation Formation Enseignante de Méditation, organisme de Sai Maa Lakshmi Devi
- PNL – Programmation neuro linguistique - Formation de base.
- Formation Communication – Par Sunergos.
- Attestation de Techniques d’Impact - Approche individuelle, Académie Impact.
- Techniques d’Impact - Approche de groupe, couple, famille, Académie Impact.
- Attestation Thérapie d’Impact niveau I, Académie Impact.

Autres compétences en relation d’aide, animation et coordination

- Accompagnement de clients dans leur processus d’orientation professionnelle et de recherche d’emplois;
- Conception de programme d’ateliers de développement personnel;
- Animation d’ateliers de connaissance de soi et de développement de carrière / recherche d’emploi;
- Conférences dans des entreprises sur les thèmes suivants: motivation, prise de décision et gestion du stress;
- Coordination de projets et de services dans le domaine de l’employabilité;
- Représentation d’organismes à une table de concertation des organismes communautaires;
- Promotion de services d’organismes auprès des entreprises de l’arrondissement et d’instances publiques;
- Représentation des services des organismes à des salons de l’emploi et de formation;
- Établissement de liens avec des partenaires régionaux dans le cadre du service de régionalisation;
- Recrutement et formation d’intervenants.

Emplois en intervention sociale

Intervenante sociale / conseillère en développement de carrière

2005-2019

Organismes :

- Le Collectif (CFIQ)
- Centre des Femmes du Plateau Mont-Royal (contrat)
- Renaissance, Montréal (contrat)
- Corporation de Développement Communautaire Économique CDN/NDG
- Carrefour Jeunesse-Emploi Notre-Dame-de-Grâce

Engagement social

Yoga et journée de ressourcement pour mères monoparentales, 2019

Levée de fonds pour les autochtones itinérants à Montréal et pour une communauté Haïtienne, 2016 et 2018

Essentiellement Sol, magasin d’aliments naturels, centre de ressourcement: aide générale, 2012-2014

Coordination de plus de 50 bénévoles pour un séminaire de développement personnel, 2011

Maquilleuse et bénévole lors de festivités pour enfants. La Maison des Enfants de l’Île de Montréal, 2011

Mentor, projet Québec Pluriel. Projet facilitant l’intégration des immigrants au Québec, 2010

Références fournies sur demande