

« OWN YOUR BODY, FREE YOUR MIND »



38300 RUY

[lisette.charratbtq@gmail.com](mailto:lisette.charratbtq@gmail.com)

SITE INTERNET

[www.emotio-training.com](http://www.emotio-training.com)

[www.becauseiloveme.com](http://www.becauseiloveme.com)



0676725353

## COMPÉTENCES

Encadrement Cours Collectifs, Small Group, Coaching Privé

Thérapie par le mouvement, Spécialisation Bien être et Pratiques Douces

Formation pour adultes

Management d'équipe

Organisation d'évènements Sportifs

Traduction Workshop Anglais-Français

## ART & SPORT

Danse classique - 15 années

Danse contemporaine -2 années

Karaté Shotokan -2 années

Pratique du Yoga depuis 2010

## LISETTE CHARRAT-BOUTIQUE

Educateur Sportif Diplômée d'Etat DEUST MF

Master Trainer (Formatrice) BODYART® Niv. I et Niv. 2 pour la France, Belgique et Suisse Romande

Presenter International DEEPWORK®

Co-auteur du programme Barre au sol Méthode EPURE®

Professeur de Yoga(s)-Yoga fusion, Organic Yoga, Yoga des saisons.

Instructeur Mobility Training & Stretching

Séances Anti Burn-Out

Ateliers Relaxation & Méditation

Gestion du Stress et de la douleur physique et mentale

Auparavant :

Présenter et Pro Instructeur Elite LESMILLS

Ambassadrice Fitness & Yoga pour la marque DARE2B

## DIPLÔMES & FORMATIONS

### DEUST METIERS DE LA FORME PROMO 2007-2009

Université Lyon I – Diplôme Obtenu avec mention

### FORMATIONS BODYART® 2013-2022

BODYART® BASIC (50H)

NIVEAU 2: BODYART® FLOW, BODYART® STRETCH, BODYART® DYNAMIC, BODYART® CONTACT (Total 60H) – EXAMEN ELITE VALIDÉ

SPECIFIC MODULES: BODYART® PRE-POST NATAL, BODYART® KIDS (Total 30H)

ADDITIONAL MODULES: BODYART® MYOFASCIALS & TRIGGER POINTS, BODYART® MEDICAL & RECOVERY, BODYART® STRUCTURE, BODYART ENERGY (Total 60 H)

DEEPWORK®: FORMATION BASIC & TEACHING BY ELEMENTS, FORMATION RELOADED (Total 45H)

BAX®: BASIC, REFRESHER & X TEND (Total 45H)

### FORMATIONS YOGA 2010-2022

Initiée SEASONNAL YOGA avec Sue Woodd en Suisse & POWER YOGA avec Claire Vinel au Québec.

Instructeur certifiée ORGANIC YOGA Niveau I et Niveau II avec le créateur Thomas Berghoff, Allemagne. (30H)

Instructeur Yoga Fusion-Autodidacte

Formation HOLISTIC YOGA FLOW by Travis Eliot (50 H – en cours)

### FORMATIONS MOBILITE 2018

MOBILITY TRAINING (15H)

SEMINAIRE BURN OUT (15H)

### FORMATIONS IFSA 2015

REIKI Niveau I (20H) & SOPHROLOGIE ANALYSANTE (125H) – Formation non terminée pour cause de grossesse.



---

## EXPERIENCES

---

### **DEPUIS JANVIER 2021**

Coach sportif indépendant, gérant de l'auto-entreprise « EMOTIO » dédiée à la gestion des douleurs physiques et émotionnelles par le mouvement et les pratiques douces.

Cours Collectifs-Coaching privé- Zoom et présentiel- Interventions Entreprise & Séminaires

Responsable Formations et Évènements pour l'école BECAUSEILOVEME.

Franchise Partner BODYART pour la BODYART School Int.

### **MAI 2019-DECEMBRE 2020**

Encadrement cours collectifs chez Fit Place Bourgoin-Jallieu

(BODYART, BAX, Barre au Sol, Yoga Fusion, Mobility Training)

Animation Séances Bien être en Entreprise YOGA au sein de la CAPI, séances réservées aux agents à L'Isle d'Abeau depuis Juin 2019.

Séances de Préparation à l'accouchement en collaboration avec les sages-femmes, BODYART® Prénatal à la maternité du CHPO de Bourgoin Jallieu depuis Septembre 2018

Formatrice BODYART® et BAX® pour l'école Becauseiloveme (agent officiel BODYART® pour la France, Belgique et Suisse Romande) depuis 2017

### **JANVIER 2015-MAI 2019**

Création du concept de salle d'entraînement Holistique « Essentielles » avec mon mari Mathieu Charrat-Boutique. Ouverture de la salle en Janvier 2015 à la Grive-Bourgoin Jallieu.

Un studio de cours collectifs, Small group et coaching, dédié à la femme, son bien-être et son émancipation.

Rôle : encadrement de 15 cours collectifs-semaine, développement des pratiques douces, Manager, événementiel et vie du club.

Entretien du club

### **SEPTEMBRE 2011- DECEMBRE 2014**

EDUCATEUR SPORTIF-SPECIALISEE LESMILLS CHEZ OLYMPE AQUA FITNESS A Chambéry-CDI

Encadrement 15 cours collectifs semaine

Gestion de l'équipe, création, des planning et vie du club en Binôme

Organisation des réunions d'équipe

Entretien du plateau musculation

Sur la période réduction des heures car déménagement en Isère.

En parallèle encadrement de cours collectifs en auto-entreprise chez GYM CENTER & BODY SCULPT à Lyon ainsi que SUNSET BOULEVARD à Bourgoin Jallieu.

### **JUILLET 2009-AOUT 2011**

Éducateur Sportif- Fitness polyvalent chez CAPFORME à Chambéry

Encadrement 20 heures de cours collectifs-semaine

Encadrement Plateau Musculation

Ménage-Entretien des machines

CDI

### **SEPTEMBRE 2007-JUIN 2009**

Stagiaire éducateur sportif-Fitness chez CAPFORME à Chambéry,

Puis Contrat Pro.