

Cathy Franchet

Dès l'âge de 8 ans, j'ai débuté la gymnastique et ce jusqu'à mes 23 ans. Gymnaste et entraîneur, j'ai passé beaucoup de temps dans les gymnases. Passionnée par le sport, j'ai également fait du basket-ball... Mon rêve était de devenir Professeur d'EPS mais entre temps, j'ai aussi goûté à l'animation et j'ai changé d'orientation.

Installée dans les Hautes-Pyrénées depuis 1996, j'ai commencé mon parcours professionnel en travaillant dans l'animation au sein de différentes structures en tant qu'animatrice, directrice et formatrice.

En 2007 : Création de l'association Arc en ciel

Je crée mon activité au début, en animant des séances de tir à l'arc que je proposai aux vacanciers (famille, groupes d'enfants...). Petit à petit, j'ai intégré les cours de yoga et les séances de shiatsu/do in. Aujourd'hui, mon activité tourne autour de ces différentes activités :

- le tir à l'arc : proposé : fin de cette activité après l'été 2018
- Yoga : Cours à l'année et séances ponctuelles (cours collectifs et individuels)
- Shiatsu/do in : Cours ponctuels et à l'année sur demande (séances collectives et individuels)
- Shiatsu : séances individuelles sur rendez vous
- Fondatrice et enseignante de l'école Nonindo-Pyrénées : Cours complet de formation de praticien en shiatsu traditionnel selon l'enseignement de Tokuda Senseï et Isabelle Laading

En 2020, nous changeons de nom. L'association SMYLE Pyrénées (Shiatsu Méditation Yoga, Liberté, Environnement) s'ouvre à un nouveau fonctionnement. Un bureau collégial s'organise pour proposer d'autres activités au sein de l'association (Conférences, stages, prêt de livre...)

Mon cursus

- Licence STAPS : l'Ifepa à Angers
- Touch for health et éducation kinesthésique (module de kinésiologie) : Ecole Mireille Lebasque à Toulouse
- Enseignante de Yoga à l'Ecole Chotika de Toulouse
- Tye (Techniques de yoga dans l'éducation) au Rye
- Praticienne Shiatsu Tokuda "thérapeutique" (diététique, pharmacopée): Ecole Nonindo France auprès d'Isabelle Laading
- Formation Massage Tuina auprès de Sylvie Chagnon
- Formation Énergétique chinoise à la Sfere avec Régis Blin
- Divers stages avec d'autres enseignants de shiatsu : Bernard Bouheret...

Et en parallèle pour continuer à approfondir ma pratique

- Stages et retraites de yoga
- Retraites de méditation Vipassana avec Charles et Patricia Genoud