

ISABELLE CROSET  
520 Chemin de Garaikoborda  
64250 Souraide  
Tel : 06 08 89 47 20  
E-mail : [croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr)  
[www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

**PROFESSEUR DE YOGA**

**FORMATRICE A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA**

**PSYCHOTHÉRAPEUTE EN PSYCHOSYNTHÈSE**

**PROFESSEUR D'ARTS MARTIAUX INTERNES CHINOIS**

**ARTISTE - CHOREGRAPHE**

## Parcours professionnel

### **Formatrice professionnelle**

- Formatrice à l'enseignement du Yoga depuis **2010** à Biarritz
- Conçoit et anime des stages de techniques corporelles et chorégraphiques (Ex : "de la maîtrise du mouvement à la liberté d'improvisation")  
Pour des artistes professionnels : marionnettistes de canal+ (guignols de l'info), spectacle chorégraphique "la main gauche". **2000-2001-2002**

### **Fondatrice de l'association "les 3 arts"**

### **Ecole de Yoga et d'Arts internes Chinois**

- Professeur de yoga, de tai-chi-chuan et de Baguazhang au "3 arts" de **1996 à 2010** (Responsable technique et pédagogique pour l'ensemble des cours).  
Cours collectifs et individuels

### **Psychothérapeute**

- Exerce au Pays Basque depuis **2002**
- **2002-2010** / Saint Jean de Luz
- **2010-2012** / Bidart et Biarritz
- **2012-2018** / Saint Pée sur Nivelle
- **Depuis 2018** / Souraide

### **Professeur de Yoga, d'Arts internes Chinois et de Danse**

#### **Yoga**

- Enseigne à Souraide dans son école de Yoga depuis 2018
- Enseigne le Yoga à Saint Pée sur Nivelle de 2012 à 2018
- En 2011 : cours de yoga enfant : 3/6 ans et 6/10 ans sur la commune de Bidart
- Consultante en yoga-thérapie depuis 2010
- Enseigne sur Biarritz et Bidart en cours collectifs et individuels de 2010 à 2012
- Enseigne le yoga aux enfants de 3 à 6 ans de l'école maternelle de Bidart de 2007 à 2010
- Ecole les 3 arts 1996 - 2010
- Centre de thalassothérapie de Saint Jean de Luz : "hélianthal" 1994 -1996
- Club des sports des Arcs (Alpes) 1994

#### **Tai-chi-chuan et Baguazhang**

- Ecole les 3arts 1996 - 2007
- Centre de thalassothérapie de Saint Jean de Luz 1994 - 1996
- Club des sports des Arcs (Alpes) 1990 - 1994
- Centre Raimekan (centre d'arts martiaux Paris 11ème) 1992
- Centre Forest Hill (ex Timing) à Villejuif (94) 1989 - 1990

#### **Danse**

- Danse martiale aux Studios Harmonics (Paris 11ème) 1993 - 1994
- Danse moderne au centre Forest Hill de villejuif (94) 1986 - 1988

## Formation

### Yoga

- Formation continue en ligne sur l'histoire du yoga, la mandukya upanisad et autres thèmes **depuis 2019**
- Formation continue en Inde en **2014-2015 et 2016** au Sannidhi studio de Chennai
- Formatrice à l'enseignement du yoga, diplômée par l'Institut français de yoga (IFY) **depuis 2013**
- Diplômée en yoga-thérapie par la Krishnamacarya healing and yoga foundation (KHYF : Centre international de yoga à Chennai en Inde) **depuis 2011**
- Formatrice à l'enseignement du yoga, diplômée de la KHYF en Inde par T.K.V. Desikachar **depuis 2009**
- Professeur diplômée de l'institut français de Yoga (IFY) et de l'école de Chennai en Inde (KHYF) **depuis 2006**
- Elève de Yogi bhajan en Kundalini-Yoga de **1996 à 2004**
- Etudie et pratique dans diverses écoles en Inde et aux étas-unis **depuis 1990** : *Sivananda - Ashtanga vinyasa yoga - Iyengar*
- Débute le yoga avec Barbara Hervey (diplômée de l'école d'Eva Ruchpaul) **en 1984**

### Psychothérapie

#### Depuis 1990 :

- Etude et pratique de diverses techniques de Psychothérapie-corporelle :
- \* Ecole française d'analyse psycho-organique
- \* Ecole Reichienne de Paris
- \* Institut de mascothérapie
- \* Institut Palingénèse
- \* Ecole de psychosynthèse **2000-2006**
- \* Diplômée et agréée de l'école de Psychosynthèse de Paris depuis **2007**

### Tai-chi-chuan et Baguazhang

- En formation continue auprès du MITCC (Mouvement international de Tai-chi-chuan) de 1999 à 2005
- Diplômée fédérale d'arts Martiaux internes chinois
- Diplômée de l'institut des sports de Shanghai
- Etudes et pratiques en Chine 1988-1989 et 1992-1993
- Etudes et pratiques à Boston (USA) au Yao Li's Kung Fu Academy en 1990
- Débute en France à Paris en 1988 avec Pôl Charoy (champion du monde de kung fu 1983)

### Danse

- Elève de l'école de Danse professionnelle de Paris centre de 1984 à 1988

### Divers

- Etudes des arts martiaux internes et externes chinois : Ba gua zhang, Xing yi quan, Qi gong, Nan quan, Chang quan...etc...
- Ecole du cirque d'Annie Fratellini.
- Etudes des Danses traditionnelles : africaine, indienne...
- Etude de la musique d'Afrique de l'ouest de tradition Manding : percussions et autres instruments reliés à cette tradition.

# Isabelle CROSET



## Son parcours

Danseuse de formation, Isabelle s'intéresse particulièrement aux danses guerrières et gestuelles martiales. Elle ira étudier 2 ans en Chine afin d'approfondir sa connaissance des Arts Martiaux Chinois. Elle est aujourd'hui, diplômée fédérale pour l'enseignement des arts internes chinois.

Isabelle commence la pratique du yoga en 1984 avec Barbara Hervey professeure de l'école d'Eva Ruchpaul à Paris durant 4 ans. Puis elle suit l'enseignement de yogi Bhajan en Kundalini-yoga pendant 10 ans. Au cours de ses nombreux voyages en Inde, elle s'intéresse aux divers enseignements du yoga et étudie avec Rudra Dev, élève de B.K.S Iyengar.

En 1996 Isabelle fonde les « 3 arts » : école de yoga et d'Arts internes Chinois.

Particulièrement séduite par la qualité et la richesse de l'enseignement de T. Krishnamacarya qu'elle reçoit de son formateur Bernard Bouanchaud, elle rejoint en 2002 l'Institut Français de Yoga (IFY) et poursuit ses études en yoga et yoga-thérapie en Europe et en Inde avec T.K.V.Desikachar et son fils.

Elle est diplômée en yoga-thérapie par l'école de Chennai en Inde depuis 2011.

Elle est formatrice certifiée par T.K.V. Desikachar depuis 2009 et par l'Institut Français de Yoga (IFY) depuis 2013

Psycho-praticienne en psychosynthèse agréée, elle exerce au Pays Basque depuis 2002 parallèlement à son activité de professeure de yoga et de formatrice IFY.

Elle propose ses formations au Pays-basque et en Bourgogne.

## Mon rôle de formatrice

Enseigner, former, c'est partager mon goût d'apprendre, d'étudier. C'est partager mon expérience du yoga avec d'autres tout en respectant leur expérience propre. C'est être et se retrouver dans un espace d'étude et d'apprentissage vivant, créatif et nuancé. C'est aussi participer à l'assurance d'une transmission de qualité pour les professeurs, afin d'assurer aux futurs élèves un enseignement respectant l'héritage de cette tradition de yoga.

## Contact

520 chemin de Garaikoborda  
64250 Souraide / Pays-Basque

tél: 06 08 89 47 20 / email : [croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr) / [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

Lieu d'activités : Pyrénées-atlantiques