B'YO B'YOGA SANTÉ

2ÈME ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Restorative yoga

PROF : Stéphanie Ronday

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Restorative signifie « qui a la vertu de restaurer ». Le but de ce yoga est de permettre au corps de se régénérer en profondeur. Cette pratique s'envisage comme un acte de gentillesse envers soi-même. Elle est plus méditative que les autres yogas, nous restons longtemps dans les postures. Les accessoires (coussins, couvertures, etc...) aident à lâcher-prise, à se libérer des tensions musculaires, à équilibrer le système nerveux, pour favoriser un état de relaxation et accéder à un repos profond.

PRÉSENTATION DU PROF

Licenciée en éducation physique, psychomotricienne, j'ai enseigné l'éducation physique dans l'enseignement fondamental pendant 17 ans avant d'entreprendre une formation d'enseignante en yoga. Depuis toujours intéressée par les techniques psycho-corporelles, je suis heureuse de m'être orientée dans cette voie qui est pour moi d'une richesse inestimable et je prends beaucoup de plaisir à partager les enseignements reçus et à faire découvrir cette discipline.