



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER : Yoga de Gasquet**

**PROF : Stéphanie Ronday**

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

Bernadette de Gasquet, médecin bien connue dans le monde du yoga, a créé une méthode appelée «Yoga sans dégâts» qui propose des placements sécuritaires qui permettent, entre autres, d'alléger le périnée, de renforcer d'une manière correcte les abdominaux, de «rééduquer» la posture et notre manière de respirer pour éviter les pressions excessives et les blessures. Je vais vous proposer une séance illustrant les différents placements qu'elle propose pour que vous ressentiez les bienfaits obtenus grâce à son travail sur la biomécanique des postures.

## PRÉSENTATION DU PROF

Stéphanie Ronday, professeur de yoga à Gerpinnes.

Licenciée en éducation physique et passionnée par l'anatomie et le travail psycho-corporel permettant d'explorer le lien entre le corps, le souffle et le mental.

Se réapproprier son corps, libérer sa respiration, corriger sa posture, tout ceci modifie notre façon d'être à soi et d'être au monde.