



ISABELLE GIRARD

Professeur de Yoga

MON CHEMINEMENT

Le yoga est arrivé dans ma vie en 2003 et m'accompagne à chaque moment de la vie depuis ce jour.

J'ai quitté le nid familial pour suivre ma formation de professeur de yoga à l'Ashram Sivananda à Val-Morin en 2009. Puis, la vie a placé sur mon chemin Denyse Laurendeau qui m'a transmis les enseignements du yoga prénatal et postnatal. Ses formations ont profondément enrichi la façon dont je partage le yoga.

La maternité a donné naissance à une passion. Une formation d'accompagnante à la naissance a été révélatrice pour moi en 2008 au Collectif des accompagnantes! J'ai préparé des centaines de couples à la naissance de leur enfant, fait bouger des femmes enceintes à travers le yoga prénatal depuis plus de 10 ans et accompagné des couples pour la naissance de leur enfant.

C'est un bonheur de pouvoir joindre mes deux passions en yoga et en périnatalité pour vous accompagner dans les plus beaux moments et de pouvoir vous partager des outils pour les temps plus difficiles.

Je participe à plusieurs ateliers de cheminement personnel ainsi qu'à des formations chaque année en yoga et en périnatalité. Au plaisir de faire un bout de chemin ensemble!