

CHANTALE BELLEHUMEUR

PROFESSEURE DE YOGA et de STRETCHING

Chantale a toujours été sportive et une grande passionnée de santé. Mère de deux enfants, c'est à 40 ans qu'elle réoriente sa vie et décide de retourner sur les bancs d'école pour devenir naturopathe et massothérapeute et ainsi aider les gens à améliorer leur santé ou encore mieux la garder.

C'est dans ses formations qu'elle apprend les structures physiques et les techniques de stretching (étirement). Dans un même temps, elle se lance le défi de faire sa formation de plus de 300h en professorat de yoga, technique qu'elle pratique depuis déjà plusieurs années.

Axée sur l'alimentation et l'hygiène de vie, cette traileuse et ultratraileuse marie la santé, le yoga et le stretching pour vous aider à fonctionner en toute liberté et en santé. Son leitmotiv : Ayez de l'énergie pour continuer d'avancer.