

## STÉPHANIE BREault

### Notes biographiques

Stéphanie Breault a complété une formation de professeur de Vinyasa yoga avec Lyne St-Roch. Elle est aussi formée pour l'enseignement de yoga prénatal, pour enfants, parents-enfants et athlètes.

### Yoga Sup

Le yoga sur planche (SUP est l'acronyme de Stand Up Paddle board) est une nouvelle discipline qui se pratique sur une très grande planche de surf avec une longue pagaie. La planche permet de flotter sur l'eau et de créer une combinaison unique avec la nature méditative du yoga.[intro]  
Les séances sur planche seront composées de mouvements de yoga de base, de yoga plus avancé dont certains incluant la pagaie.

### Yoga parent-enfant

Dans cette classe yoga parent enfant il sera question de pratique de techniques corporelles destinée à combattre les effets du stress produit par la vie en société et procure détente et harmonie.

Les exercices sont des outils pour apprendre à être plus présent à soi-même, plus attentif, mieux dans sa peau et donc mieux dans sa relation avec les autres. Je suis avant tout une maman, professeur passionnée et présente, à l'écoute, qui propose des variations et moment pour chacun et sait créer une atmosphère unique. L'enseignement est la continuation de ma propre pratique...Partager un savoir en enseignant reste à mes yeux, un réel enrichissement passionnant.

Je vous propose un moment de santé et de bien-être à partager avec votre enfant.  
Namasté !



Stéphanie Breault  
Fondatrice Divya Yoga  
450 272 2335  
[www.divya-yoga.com](http://www.divya-yoga.com)

