

**NICOLE DUMONT** [www.nicoledumontauteure.com](http://www.nicoledumontauteure.com)

## YOGA

Je suis une personne qui embrasse la vie avec enthousiasme !  
Les comportements humains me fascinent depuis que je suis enfant.  
À travers mes expériences de vie, j'ai cherché le sens profond de la souffrance humaine et l'explication divine derrière les injustices et épreuves de toutes sortes.

J'attache une grande importance au fait de mener une vie équilibrée, incluant le respect de mon véhicule physique.

Étant une communicatrice naturelle, mon plus grand bonheur, depuis plus de 30 ans, est de partager dans mes livres, conférences, ateliers, cours de yoga et coaching les découvertes qui guérissent et libèrent mon âme.

J'aime transmettre des trucs et exercices pratiques qui permettent de se découvrir, de reprendre son pouvoir et d'ancrer de nouveaux choix de plénitude à tous les niveaux.

Ma philosophie se résume en 3 mots : Simple, Facile et Joyeux

J'entame une 12<sup>e</sup> année à donner mes cours de yoga, qui s'adressent à tous les niveaux et tous les âges. Dans ma formation, j'ai appris à adapter les postures à ceux qui les pratiquent, tenant compte des limites de chacun. Tout le monde peut bénéficier de ce système de bien-être....le plus ancien du monde !