

## **DIANE MARTIN**

### **GYM DOUCE ET YOGA PILATES**

Depuis 1982, Diane Martin consacre son énergie à l'enseignement et la promotion de l'activité physique. Tour à tour bénévole, enseignante puis dirigeante dans les YMCA et les centres de loisirs, elle transmet aux autres sa passion de bouger.

Elle a enseigné de nombreuses disciplines telles que l'aérobic, la musculation, le stretching, l'aquaforme et le conditionnement physique tant aux adultes qu'aux aînés.

À compter de 2010, son engouement pour la pratique du yoga l'incite à entreprendre une formation de 300 heures sous la direction de Nicole Bordeleau chez Yoga Monde. Ensuite, elle obtient une attestation de participation à la formation Yoga Tout, le yoga adapté aux aînés sous la direction de Carole Morency.

Elle se spécialise maintenant dans l'enseignement du yoga adapté aux aînés, de la gym douce et d'autres disciplines pour les adultes et aînés. Elle aime aussi partager sa vaste expérience dans le domaine de l'activité physique lors de causeries et conférences qu'elle offre dans la communauté.

Son expérience auprès du public et des aînés, son aisance à communiquer, son dynamisme et sa bonne humeur font d'elle une enseignante et conférencière inspirante.