

## MARIE-FRANCE GUÉRIN

### YOGAFLOW

J'ai débuté mon entraînement de type yoga dans un gym, il y a 15 ans comme cliente. Après une dizaine d'années, j'ai complété la formation pour devenir instructrice pour ce type d'entraînement inspiré du Tai Chi, du yoga et du Pilates.



Je suis nouvellement retraitée de mon métier d'éducatrice spécialisée en milieu scolaire et le Yogaflow me permet de garder la forme, de rencontrer des gens positifs et intéressants. Je peux exprimer ma créativité en choisissant de la musique inspirante et créer des chorégraphies qui permettent d'améliorer la force, la flexibilité, la souplesse, l'équilibre, de relâcher les tensions et calmer l'esprit.

Je souhaite que les gens terminent chaque cours en ayant eu du plaisir, qu'ils se sentent fiers d'avoir donné le meilleur d'eux-mêmes tout en respectant leurs limites.

Je pratique la marche en forêt, la planche à pagaie, j'aime assister à des spectacles et cuisiner pour la famille et les amis.

Apportez votre tapis et votre bouteille d'eau! Au plaisir de vous rencontrer !

Marie-France