



FLORENCE
CHAPUT-BOUCHARD

éducatrice spécialisée  enseignante de yoga



Introduction au yoga clientèle à besoins particuliers

Je suis éducatrice spécialisée de formation et travaille dans le domaine depuis près de 10 ans. J'adore le contact direct avec la clientèle et l'animation d'atelier de groupe.

Je pratique le yoga depuis de nombreuses années et cela a apporté tellement de bienfaits dans ma vie que j'ai décidé d'aller me former officiellement et d'obtenir une **certification d'enseignement internationale Yoga Alliance** afin de pouvoir partager cette discipline incroyable autour de moi.

Mon bagage personnel et mes expériences professionnelles me permettent de proposer des ateliers adaptés à toutes les clientèles, qu'elles aient des besoins particuliers ou non !

LE YOGA PERMET DE :

- AUGMENTER L'AMOUR DE SOI
- SE DÉCOUVRIR
- SE RECONNECTER À SOI
- AUGMENTER SA FLEXIBILITÉ
- AUGMENTER SA FORCE
- AUGMENTER SA CONCENTRATION
- CALMER L'ANXIÉTÉ
- MIEUX RESPIRER
- BOUGER
- LÂCHER PRISE
- AUGMENTER L'ESTIME DE SOI
- ET TELLEMENT PLUS !



OPTIONS D'ATELIERS POUR TOUS:

- YOGA ADAPTÉ SUR CHAISE
- YOGA DOUCEUR ET MÉDITATION
- YIN YOGA FLEXIBILITÉ
- YOGA CARDIO DYNAMIQUE



Seulement un tapis de yoga est requis pour les ateliers, sauf pour le yoga sur chaise

DÉTAILS: Animation de 1h30 ou moins selon la plage horaire disponible du milieu. Présentation de l'animatrice et des participants. Un partage sur la pratique vécue sera proposé aux participants en fin d'activité.

TARIFS: J'offre les animations de groupe à un tarif de 120\$ tous compris. Des rabais peuvent être offerts selon quantité de séance demandée.

CONTACTS

Téléphone: 819-990-0033

Courriel: florencecb.tes@gmail.com

Site web: www.florencecbtes.com

f Florence CB, Éducatrice spécialisée

 Florence CB

#AEESQ 7080

AEESQ
Association des
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

