



## **BRIGITTE LAREAU**

### **Professeure de yoga adapté pour les aînés**

#### **INFORMATION DE CONTACT :**

**Tél. : 450-715-9642**

**Courriel : [info@vivayoga.ca](mailto:info@vivayoga.ca)**

#### **BIOGRAPHIE :**

Brigitte enseigne le yoga depuis 17 ans. Elle est professeure de yoga certifiée de la Fédération francophone de yoga (FFY) et de la Fédération internationale de yoga (FIY). En 2019, elle a reçu le titre de yogacharya (maître en yoga) ce qui lui permet de former des professeurs. Elle est fondatrice et directrice du centre VIVA YOGA de Richelieu depuis 2010. Le yoga est une vocation qu'elle nourrit et qu'elle intègre au quotidien depuis 25 ans. Cumulant plus de 1500 heures de formation dans le domaine du yoga et du bien-être, elle transmet ses connaissances avec joie, bienveillance et dynamisme. À l'écoute des participants, elle sait personnaliser l'enseignements selon la condition et les besoins de chacun. Elle anime aussi des ateliers-conférences et des journées de ressourcement sur différents thèmes. C'est cette riche expérience du yoga qu'elle souhaite partager avec vous en toute simplicité.

#### **OFFRE DE SERVICE :**

- YOGA ADAPTÉ SUR CHAISE OU AU SOL
- MÉDITATION
- AUTOMASSAGE
- TECHNIQUES RESPIRATOIRES
- ATELIERS-CONFÉRENCES

*Trucs et conseils pour un meilleur sommeil, Mieux respirer pour mieux vivre, Au cœur des émotions, Cultiver la présence par la méditation, etc.*

#### **TARIFS :**

COURS : 170 \$ (1 heure)

ATELIER-CONFÉRENCE : 250 \$ (1 h 30 et documents théoriques fournis)

#### **DISPONIBILITÉS :**

Pour l'été : Les lundis, les jeudis et les samedis