



Chrystelle St-Pierre
Professeure de yoga et Psychoéducatrice

581-990-0334
yoginirebelle@gmail.com
Facebook : Yogini Rebelle

Ateliers offerts

Yoga et AcroYoga

- Cours de yoga construit sur mesure
- Initiation à l'AcroYoga et à l'Acrovinyasa
- Approfondissement des mécanismes lors des inversions
- Approfondissement de l'alignement dans les postures de bases

Approche unique jumelant psychoéducation et yoga

- Gestion du stress par le yoga
- Développement de la pensée positive
- Yoga et stress de performance
- Initiation à la pleine conscience

Yoga pour les sportifs

- Prévention et intervention en contexte de surentrainement
- Yoga et stress de performance
- Yoga pour grimpeurs

Conférences

- Comprendre le stress et le reconnaître au quotidien
- La pleine conscience au quotidien
- La gestion du stress au quotidien

Présentation



Psychoéducatrice de formation, Chrystelle a d'abord un grand intérêt pour le développement et le bien-être de chacun. Passionnée d'escalade et de slackline, elle a connu le yoga il y a quelques années, pratique lui permettant de développer un équilibre physique et mental des plus bénéfiques pour l'ensemble des sports qu'elle pratique.

Chrystelle a débuté son cheminement de professeure de yoga par une formation d'institutrice de Power yoga. Rapidement, elle connaît le Yin yoga et inclue cette pratique à ses formations de professeure. S'ajouteront par la suite les formations de Vinyasa Flow Nai'a, d'airyogalates et d'acrovinyasa. Par la maîtrise de la respiration, de la pleine conscience et de la pensée positive, Chrystelle a pour objectif d'accompagner chacun de vous dans l'apprivoisement de leur corps et leur esprit «ici et maintenant» pour ensuite cheminer vers l'avenir.

Cette passionnée de Yoga se donne pour mission d'adapter ses connaissances à chacun de vous afin que tous s'accomplissent dans leur pratique personnelle, puisque vivre le yoga signifie avant tout s'accomplir tel que nous sommes, et ce, peu importe la couleur de notre personnalité!

Formations

- Maitrise en psychoéducation
- 200hrs Vinyasa Flow Nai'a
- Power Yoga
- Yin yoga
- Airyogalates
- Acrovinyasa (*la seule au Canada!*)