Isabelle Ouellet

1991 avenue Maufils, Québec, Québec, G1J 4J7 514-318-3119

entrecieletracines@gmail.com www.entrecieletracines.com

Pratiquant le yoga depuis plus de 15 ans, j'ai participé à des retraites au Québec et à l'international.

Le yoga est un outil complet de bien-être physique et mental. Mon approche, fondée sur le Hatha Yoga, vise ainsi à transmettre l'ensemble des aspects du yoga tout en étant à l'écoute des participants. J'adapte les séances afin qu'elles soient accessibles à tous avec douceur.

Membre de l'Alliance canadienne de yoga et de la Fédération francophone de yoga

Formations

Studios Lyne St-Roch, Montréal (Québec)
https://www.lynestroch.com/
Certificat en Enseignement du Yoga & Santé Globale 2019-2020
200 heures

Viva Yoga, Richelieu (Québec)
https://vivayoga.ca/
Certificat Vivre le Yoga avec les enfants - Mars 2021
21 heures

Yoga Tout, Montréal (Québec)
https://www.yogatout.com/
Certification de Formation en yoga adapté aux aînés – Avril 2023
15 heures
Prévention des chutes – Janvier 2024
7 heures

Yoga Sangha, Montréal (Québec)
https://yoga-sangha.com/
Formation en Yin Yoga – Mai 2025
40 heures
Formation Usage des outils et supports – Octobre 2025
20 heures

Oasis Yoga, St-Nicolas (Québec)
https://oasisyoga.ca/
Formation en Yoga Nidra – Novembre 2025
20 heures

Expérience en enseignement

Entre ciel et racines – Automne 2020 à ce jour
Enseignante de yoga en personne dans différents endroits dans la région de Charlevoix et de Québec ainsi qu'en ligne sur Zoom

- Sessions et séances de Hatha yoga pour adultes débutants et intermédiaires
- Sessions de Yoga de la santé global pour adultes
- Sessions de Yoga Doux, Flow, de Yin Yoga Restaurateur
- Sessions et séances de yoga sur chaise pour aînés et adultes
- Sessions de yoga sur chaise et méditation pour des personnes atteintes d'un traumatisme cranio-cérébral
- Séances de yoga pour les clients d'hôtels
- Séances de yoga parents-enfants (yoga en histoire)
- Séances de yoga pour enfants en parascolaire et camps de jour
- Marches méditatives en forêt

Qualifications supplémentaires

Attestation de la Formation Atelier Philo et pratique de l'attention pour enfants (Fondation SEVE Canada) 2018

Attestation de la Formation la Météo Intérieure 1 et 2 et le Massage Caméléon (pour enfants)
2018 et 2019