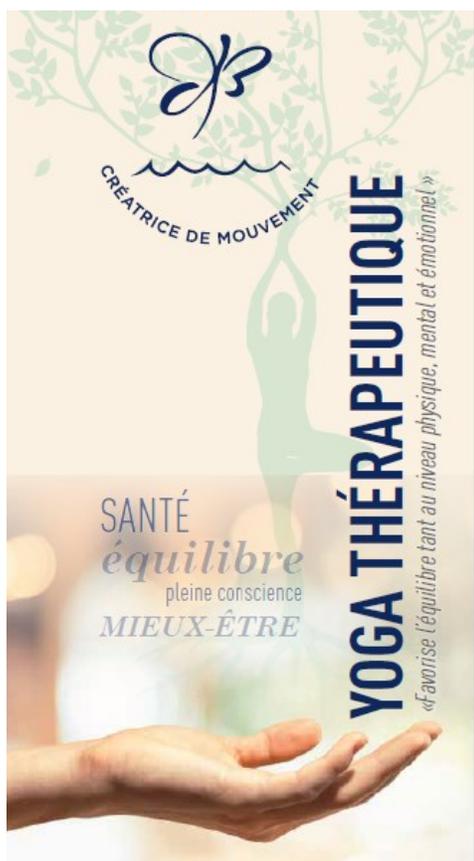


## YOGA

Animatrice : Pascale Fillion



L'avantage du yoga est multiple. D'abord, c'est une activité physique qui peut se pratiquer avec un minimum d'équipement, à tous les âges et presque à tous les niveaux de forme. Ensuite, la concentration requise permet de s'ancrer dans le moment présent, un exercice utile et apaisant. Les personnes autistes peuvent avoir du mal à percevoir leur corps ou leur vitesse de mouvement, mal se représenter leurs gestes, souffrir de dyspraxie, ou même éprouver des difficultés à identifier leurs sensations physiques et leur origine. La pratique du yoga leur fera le plus grand bien. Notre créatrice de mouvement tiendra des séances de yoga-respiration et yoga massage. Les usagers apprendront aussi des techniques d'automassage à l'aide d'une balle et auront des techniques d'apaisement.

### **Pascale Fillion** (Yoga thérapeutique)

Évoluant dans le milieu du yoga depuis plusieurs années, Pascale reste fascinée par toutes les possibilités que le corps humain offre pour être en harmonie avec soi-même. Avec douceur, respect et bienveillance, elle guide les participants vers l'équilibre nécessaire à leur bien-être. Ensemble, ils développent des pratiques et des stratégies pour qu'elles deviennent leurs meilleures alliées.

L'expertise qu'elle a développée grâce à sa formation en imagerie médicale et à ses nombreuses formations en yoga lui permet de prodiguer des conseils adaptés afin de favoriser l'apprentissage des techniques de respiration, de posture et de relaxation.