

STÉPHANIE BEAUREGARD

PROFESSEURE DE YOGA

Mon style va d'un yoga dynamique misant sur la force et la flexibilité à un yoga doux offrant un moment de détente centré sur soi.



MES COURS

J'enseigne un yoga flow, enchaînant les mouvements avec fluidité pendant 60 à 75 minutes. J'aime débuter par un moment de réflexion qui permet de se déposer sur son tapis et d'atterrir dans le moment présent. Mes séances se terminent par une relaxation que j'adapte en fonction du groupe et de l'espace dans lequel j'enseigne. La relaxation peut prendre une certaine forme de méditation.

Le yoga flow peut s'adapter à tous les niveaux de pratique. Avec des groupes diversifiés, je propose des progressions optionnelles. Le yoga flow de style power yoga ou le yoga flow de style yin-yang font aussi partie de ma pratique et de mon enseignement. Le yoga me connecte à la nature et à l'univers. Mes cours sont agrémentés de références aux saisons, aux floraisons, à la météo et à la nature en général.

FORMATION

Hatha Yoga 200 heures avec un trio de professeurs de la région de Gatineau/Ottawa qui ont dû s'adapter et offrir le cours totalement en ligne. Ce fut une expérience unique autant pour les professeurs que pour les huit participant.e.s. Cette formation, en pleine pandémie, m'a permise de rester connectée à moi-même et aux autres, de m'ancre dans le moment présent et de réfléchir à la compassion à petite et grande échelle.

Professeure qualifiée par International Yoga Alliance: Laurie Howe

Professeurs expérimentés: Philip Landel et Stéphane Ipersiel

Mars 2021



PERFECTIONNEMENTS

Power Yoga

Formation spécialisée de 50 heures
Namaste Limoilou à Québec
Professeur qualifié International Yoga Alliance: David Bonneville
Avril 2025

Yin Yoga

Formation spécialisée de 25 heures
PranaShanti Education Centre à Ottawa
Professeure qualifiée International Yoga Alliance: Laurie Howe
Professeur qualifié: Stéphane Ipersiel
Février 2024

Conscious Hands-ons Adjustments and Assists

Formation spécialisée de 12 heures
Professeure qualifiée par International Yoga Alliance: Laurie Howe
Octobre 2022



EXPÉRIENCES D'ENSEIGNEMENT

2024 - aujourd'hui Club de workout de Beauport, Québec, Québec

Cours à la session à un groupe fixe qui permet d'accompagner les étudiants dans leur progression et d'offrir un enseignement personnalisé, adapté au niveau de chacun.

2024 - aujourd'hui Cours privés en ligne

J'enregistre des cours sur demande. Je les ajoute aussi à ma chaîne YouTube pour les connaissances et amies, sans en faire la promotion puisque ces vidéos ne sont pas tournées professionnellement. [Chaîne YouTube](#)

2022-2023 Relais plein air du Parc de la Gatineau, Gatineau, Québec

Cours à la session à un groupe fixe qui permet d'accompagner les étudiants dans leur progression et d'offrir un enseignement personnalisé, adapté au niveau de chacun.

PRATIQUE PERSONNELLE

Je vise une pratique équilibrée combinant le ressourcement et la méditation avec une pratique vivifiante et dynamique. Le yoga est, pour moi, aussi bien un moyen de me centrée sur mon énergie positive et réparatrice que de tonifier mon corps pour rester mobile et forte. Je pratique en studio dans des cours intermédiaires et avancés. J'ai également une pratique quotidienne à la maison.



<https://www.youtube.com/@phanienature>



@phanienature