



Yoga Pre-natal & Post-natal, Rééducation Uro-gynécologique, Pilates thérapeutique et Rythmic Movement Training.

Diplômée en Kinésithérapie de l'Institut d'Enseignement Supérieur Parnasse-Deux Alice, j'ai pratiqué la kinésithérapie conventionnelle pendant plusieurs années en cabinet privé.

Différentes spécialisations m'ont par la suite permis d'affiner mes connaissances et ma pratique dans des domaines plus spécifiques tels que la rééducation du plancher pelvien, le yoga pré et post-natal, le Pilates thérapeutique et le Rythmic Movement Training.

Passionnée de santé et de nutrition, j'enrichis en permanence mes connaissances par des lectures et la participation à des séminaires dans de nombreux domaines tels que :

- L'alimentation saine et son impact sur notre santé et la prévention des maladies.
- L'équilibre émotionnel, qui joue un rôle primordial dans la prévention des maladies et le bien-être en général.
- Les huiles essentielles qui, en plus de leur diversité olfactive, recèlent des propriétés étonnantes et que j'utilise pour soulager les petits bobos de la famille ainsi que pour leur pouvoir sur les émotions.

Les hasards de la vie m'ont permis de passer 14 années en famille à l'étranger. Notre périple nous a conduit sur une petite île de l'océan Indien, riche de tradition et où le mode de vie simple et tourné vers la nature fût une révélation et un exemple pour moi. J'y ai découvert les traditions indiennes avec la médecine Ayurvédique et le Pranic Healing, ainsi que les influences asiatiques avec le Reiki et le Shiatsu, et l'importance de la circulation énergétique dans le corps. La pratique authentique du yoga dans un Ashram m'a ouvert à la recherche de l'unification de l'être humain dans ses aspects physiques, psychiques et spirituels.



0470/11 69 96



Info@Take-Care.bio



take-care.bio