



# Yoga pour Scoliose



avec *Nathalie Lebel*

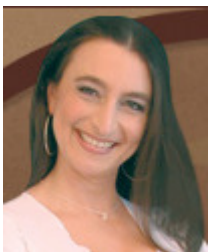
La **scoliose** est une déviation de la colonne vertébrale dans les trois plans de l'espace: une ou deux courbures vues de face, une rotation sur le plan horizontal et des modifications dans les courbures dans une vue de profil.

Dès l'âge de 12 ans, on découvre chez Nathalie Lebel une scoliose sévère qui influencera plus tard, plusieurs choix dans sa vie. Malgré l'insistance des médecins à vouloir l'opérer, Nathalie Lebel, appuyée de ses parents, a choisi le côté alternatif, et c'est ainsi qu'elle amorça une longue recherche à travers une série d'approches: physiothérapie, méthode mézières, anti-gymnastique, rolfing, ostéopathie, chiropractie, respiration, danse, yoga, pilates et bien plus.

Après avoir suivi plusieurs formations dans l'enseignement du yoga, dont une spécifique pour les scolioses, ainsi qu'une formation dans l'enseignement du pilates, Nathalie Lebel a observé que peu de professeurs étaient réellement qualifiés pour l'assister dans sa problématique et que bien des questions restaient sans réponse.

Après plusieurs années de recherche et de pratique sur de nombreux élèves ainsi que sur son propre cas, Nathalie Lebel est aujourd'hui en mesure d'assister les personnes atteintes de scoliose de façon valorisante en leur remettant le pouvoir d'agir eux-mêmes sur leur condition. Par le biais de ce stage portant spécifiquement sur les scolioses, elle propose en plus aux professeurs de yoga d'approfondir de façon concrète leur compréhension de ce problème complexe.

- À qui s'adresse le stage:** Aux personnes atteintes de scoliose non opérées et aux professeurs de yoga.
- Buts visés:** Réduire la douleur, ralentir la progression et pour certains cas, diminuer la courbure.
- Deux choix de dates:** Samedi, 26 novembre 2011 de 10h à 16h  
Samedi, 24 mars 2012 de 10h à 16h
- Coût pour une journée :** 70 \$ plus taxes (79,75 \$) ou 80 \$ plus taxes (91,14 \$) si payé après le 16 novembre 2011 pour le premier stage ou après le 14 mars 2012 pour le deuxième stage.
- Lieu du stage:** Studio Mouvance, 820, rue George à Sherbrooke, Qc. J1H 1L4
- Paiements :** Par chèque et posté à l'adresse ci-haut ou bien par paypal en envoyant votre paiement à [info@nathalielebel.com](mailto:info@nathalielebel.com) suivi d'un courriel à la même adresse pour confirmer votre inscription.



**Pour plus de détails:**

[www.studiomouvance.com](http://www.studiomouvance.com)

819 565-2387

Nathalie Lebel est membre de la fédération francophone de yoga.

