

Guylaine Demers

**Yoga prénatal et postnatal, Hatha Yoga, Yoga 55 ans +
et Yoga Oncologie**

Le yoga est arrivé très tôt dans sa vie. Elle a eu la chance d'avoir une tante qui enseignait le yoga dans les années 1970 et qui a posé une étincelle de curiosité au cœur de la jeune Guylaine. Après avoir pratiqué différentes disciplines allant de la gymnastique artistique, en passant par la danse moderne, l'expression corporelle et les arts martiaux elle reviendra vers le yoga à l'âge adulte. Elle perfectionnera sa pratique au sein de différentes écoles : yoga Iyengar, hatha yoga, yoga kundalini, bouddhisme tibétain et yoga voice. Après la naissance de ses enfants le goût de la transmission du savoir se faisant sentir elle ira chercher un certificat en enseignement en Hatha Yoga (Centre Sivananda de Nassau), un autre en Yoga prénatal (Urban Yoga Vancouver) et elle est accréditée en Yoga-Oncologie (Yoga Thrive, affilié à l'Université de Calgary*). Elle se consacre à l'enseignement depuis plus de vingt-cinq ans avec un intérêt particulier pour l'enseignement en yoga pré et postnatal.

**Yoga Thrive est un programme de yoga thérapeutique axé sur la recherche destinée aux survivants du cancer et à leurs personnes de soutien.*