

YODÉGA

**La Carrosserie du
Bien-être**



Ça, c'est moi, **Sophie**, 40 ans... bis...
Cabossée de la vie et optimiste !

Il y a 10 ans, j'ai eu besoin de me réparer le corps, le cœur et l'âme.

Alors, j'ai ouvert la caisse à outils de la vie et j'en ai extrait mes 2 outils passion : **le yoga et le make-up.**

Le yoga pour harmoniser l'intérieur en profondeur et le make-up pour colorer et sublimer l'extérieur.

Chaque matin, je commence par sortir mes palettes et mes pinceaux et je crée un chef d'œuvre à partir d'une toile blanche... moi!

Je donne une couleur à ma journée, différente chaque jour.

Puis, je déroule mon tapis et je m'accorde une parenthèse hors du temps pour respirer, me reconnecter et faire vibrer à l'unisson, le corps, le cœur et le mental.

C'est de là que ma carrosserie du bien-être est née : **YODÉGA**, pour partager mon expérience réparatrice.

Nous avons tous le droit d'être réparés, sublimés. Alors venez faire un tour chez votre carrossier... du bien-être,

Bienvenue chez YODÉGA, bienvenue chez soi !



Certifiée par la Fédération Française de Green Yoga® et Yoga Alliance en 2019, je deviens professeur de yoga et exerce 3 ans en entreprise avant de m'orienter vers la yoga thérapie.

Auprès de Stéphanie BILLARD, j'approfondie mes connaissances en matière d'alignement postural, de techniques de respiration, de rituels d'hygiène de vie et de méditation.

Diplômée en 2021, en yoga et santé intégrale auprès de Yoga-line Académie, je suis spécialisée dans la gestion du stress, des douleurs chroniques, des troubles digestifs et du sommeil.

A travers YODÉGA, j'accompagne les hommes et les femmes à réparer les dégâts de la vie, parfois visibles, parfois invisibles, mais pourtant tellement indélébiles.

La Naissance de YODÉGA

YODÉGA ... Comme Yoga pour se reconnecter à soi, s'aligner et rayonner en soi et au monde,

YODÉGA ... Comme Iodé parce que l'océan est mon élément. L'eau nettoie et le sel purifie le corps et l'âme,

YODÉGA ... En référence à l'ambiance colorée des bodegas, festive et décontractée ... pour chaque jour, se célébrer.

YODÉGA ... c'est une bulle, c'est ma bulle, c'est votre bulle, vous y êtes attendus alors **ENTREZ !**