



# Yoga communautaire intergénérationnel

Par Alice Trudel-Hénault, professeure de yoga & ambassadrice en bien-être



## Objectif

Créer un espace ouvert où toutes les générations se retrouvent pour s'ancrer à leur corps, respirer ensemble et cultiver le bien-être dans un cadre respectueux et inclusif. Le yoga devient ici un prétexte pour nourrir la présence, le lien et l'écoute de soi et des autres.

Chaque séance invite à ralentir, à sortir du mode performance et à simplement *être*, ensemble. Aucune expérience n'est requise. Chacun participe selon ses capacités, avec des options au sol ou sur chaise. Le but est de favoriser la détente, la mobilité, la confiance en soi et la qualité des relations humaines.

---

## Public visé & durée recommandée

Le yoga communautaire intergénérationnel est ouvert à **tous les âges**, sans distinction. Enfants, adultes, aîné.e.s — tout le monde peut participer selon ses capacités. C'est un espace pour se retrouver, se déposer et bouger ensemble.

## Exemples de thèmes de cours

- Respirer ensemble, se déposer
- L'ancrage : retrouver sa base
- Le mouvement dans la douceur
- Cultiver la gratitude dans le corps
- Lâcher prise et détente profonde
- Le cœur comme point de rencontre
- Le jeu du souffle et du mouvement

## Durée recommandée

- Session de 8 à 10 semaines
- 1 rencontre toutes les 2 semaines
- Chaque séance dure environ 60 minutes



## ✨ Cadre de la pratique

- Adaptée à tous les corps et tous les âges, sans compétition
- Atmosphère chaleureuse, bienveillante et sécuritaire
- Invitation au partage et à la connexion intergénérationnelle

## 🔄 Structure d'une séance

- Exercices de respiration et ancrage
- Postures de yoga accessibles à tous
- Mouvements doux, jeux collectifs pour bouger ensemble
- Moment de relaxation et écoute intérieure

## 🌱 Ce que vous allez expérimenter

- Une reconnexion profonde à ton corps, ta respiration et à toi-même
- Le plaisir de pratiquer en communauté, dans la douceur et le respect
- La richesse du lien entre générations, avec écoute et partage
- Une meilleure gestion du stress et des émotions
- La force du groupe qui soutient chacun dans son cheminement
- Une énergie apaisante qui nourrit ton équilibre intérieur

## 💰 Tarif

150\$/heure + 0,62 \$/km de déplacement (+ taxes)

➡ Pour environ 15 participant.e.s, cela revient à **10 \$ par personne**, par séance.

## Contact:

Pour planifier une visite, discuter des besoins spécifiques de votre communauté ou recevoir une soumission personnalisée :

Énergie Vikasa, Alice Trudel-Hénault  
Courriel: [info@energievikasayoga.com](mailto:info@energievikasayoga.com)  
Téléphone : 819-290-8858