

À travers La Station de Recharge, j'accompagne les personnes qui souhaitent prendre soin d'elles, retrouver leur équilibre intérieur et explorer de nouvelles façons d'améliorer leur bien-être physique, mental et spirituel. Je crois qu'en prenant le temps de mieux se connaître, il devient possible de reconnaître nos blocages, de remettre en question certains de nos paradigmes et de dépasser les barrières qui nous empêchent d'avancer librement.

J'offre des séances de groupe ainsi que des rencontres privées et semi-privées, sur réservation, afin de permettre à chacun de cheminer à son rythme, selon ses besoins et ses aspirations.

La méditation, une découverte qui dure depuis plus de 30 ans

J'ai découvert la méditation il y a plus de 30 ans, depuis, cette découverte s'est transformée en un véritable cheminement. J'explore différentes méthodes de méditation et j'ai eu l'occasion de vivre des retraites en silence. Ces expériences m'ont appris l'importance de ralentir, d'écouter et d'accueillir le moment présent, sans chercher constamment à le changer.

Le yoga, une passion qui évolue avec moi

Le yoga fait partie de ma vie depuis plus de 24 ans. Chaque fois que je prépare une nouvelle séance, que j'explore un mouvement ou que je découvre une nouvelle approche, je retrouve cette même magie qui m'habite : un sentiment de paix, de connexion et de gratitude.

Je considère la pratique régulière du yoga comme un précieux allié pour entretenir notre souplesse physique et mentale, améliorer notre conscience corporelle et cultiver un meilleur équilibre au quotidien.

La discipline n'est pas toujours facile à maintenir, mais les bienfaits que l'on en retire sont tellement gratifiants. Pour moi, il ne s'agit pas de rechercher la perfection, mais plutôt d'apprendre à être présent, à respecter ses limites et à avancer un pas à la fois.

Ma mission : t'aider à revenir à toi

Mon souhait est de t'offrir un espace où tu peux ralentir, respirer et te reconnecter à toi-même. Un espace pour mieux comprendre ce qui t'habite, prendre conscience de tes blocages et amorcer les changements qui te permettront de retrouver ton équilibre intérieur.

Je crois profondément que le mieux-être commence par de petits gestes, des moments d'arrêt et une plus grande écoute de soi. Il n'est pas nécessaire de tout transformer du jour au lendemain. Parfois, une respiration consciente, un mouvement ou quelques minutes de silence suffisent pour ouvrir une nouvelle perspective.

La vie est remplie de belles surprises et de rendez-vous inattendus.

Prenons le temps de les remarquer, de les savourer et de les accueillir pleinement.

Je t'invite à prendre une pause, à respirer et à te recharger le corps et l'esprit. Parce que le plus beau des rendez-vous est parfois celui que l'on prend avec soi-même.