



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER : Yogathérapie - Prévenir le stress et l'anxiété**

**PROF : David Lippolis**

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

Réduire le stress. Différentes techniques à porter de main.

« Vous êtes stressé, pratiquez le yoga », un classique tellement vrai. Le stress nous mange de l'intérieur. Le réduire est primordial pour notre santé.

## PRÉSENTATION DU PROF

Ma formation de base est enseignant en éducation physique.

Très tôt, pour cause de problème de dos, je me mets au yoga, que je pratique depuis plus de 25 ans maintenant.

En 2014, je suis une formation en réflexologie plantaire auprès de Christiane Smeets. Belle ouverture d'esprit.

En 2016, je me lance dans une formation d'enseignant du yoga auprès de Jean-Claude Honoré, formateur reconnu par L'ABEPY (association belge d'enseignants et de pratiquants du yoga). Un océan de connaissances, d'apprentissages s'ouvre devant moi.

En 2019, j'ai l'opportunité de partir en Inde pour pratiquer l'Ashtanga yoga avec Jean-Claude Garnier.

En 2020, je me lance dans une formation en yoga Thérapie auprès du docteur Lionel Coudron.

Durant ces nombreuses années de pratique, j'ai eu l'occasion de rencontrer une multitude d'enseignants de yoga expérimentés. Mais c'est avant tout ma pratique rigoureuse et quotidienne qui me transforme et consolide mes acquis.

Le yoga, quel beau chemin de vie.