



Élodie Provost

Tout d'abord Guide-Arbre (activités ludiques et sportives dans les arbres comme support à l'éducation à l'environnement) puis Acrobate depuis 20 ans (le Cirque comme outil de travail sur soi avec déjà une grande pratique du massage et du yoga), son chemin s'étoffe de démarches les plus respectueuses de sa/la Nature afin de « continuer bien et longtemps ».

Par la suite, elle décide de créer « Saëna Yoga » afin de transmettre et prendre soin.

Pour cela, elle mélange différentes techniques :

- Coaching sportif
(BPJEPS Activité de la Forme, option Fitness et Musculation, Pilates, Yoga),
 - Massages
(huile et d'influence ostéopathique),
 - Coaching de vie
- en plus de l'enseignement de ses disciplines acrobatiques.

Plus d'informations disponibles sur www.saenayoga.com