

Josée Gonthier



Josée Gonthier pratique le yoga depuis l'an 2000. Son dévouement profond envers la pratique et ses nombreux bienfaits dans toutes les facettes de sa vie l'ont encouragée à vouloir approfondir ses connaissances et à partager sa passion par l'enseignement. Josée a complété sa formation d'enseignement de yoga Hatha (200 heures) avec Sylvie Gouin et de yoga Yin (30 heures) avec le studio Rama Lotus en 2013. Sa nature calme et sa bienveillance à l'égard d'autrui se transmettent dans ses classes.

En créant un espace sécuritaire pour ses étudiants, Josée offre une pratique intégrative où ceux-ci peuvent apprendre à connecter avec eux-mêmes à travers les postures et la respiration tout en augmentant leur force physique et leur flexibilité. Josée suit présentement une formation avancée de 300 heures en enseignement du yoga et a bien hâte de partager son expertise accrue.