

Dominique Déchène

dominique.dechene@ccapcable.com
Facebook : Yin Yang – Yoga Pilates
Instagram : yinyangyogapilates
www.yinyangyogapilates.com



MON HISTOIRE

Le yoga fait partie de ma vie depuis plus d'une vingtaine d'années. Pendant la pandémie, j'ai débuté ma certification pour devenir professeure de yoga. Lorsque j'ai reçu le diagnostic de cancer du sein, j'ai dû interrompre ma formation. Après trois années post-cancer, j'ai pu reprendre ce projet qui me tenait énormément à cœur. Aujourd'hui, je suis fièrement professeure de yoga (et Pilates), et j'offrirai, éventuellement, des cours de yoga aux femmes atteintes de ce cancer. J'ai beaucoup de gratitude envers la vie, puisqu'elle m'a redonné la santé, me permettant d'enseigner ma passion.

PRÉSENTATION PERSONNELLE

Mes enseignements en yoga respectent les traditions, les valeurs et la philosophie du yoga. J'aime transmettre les bienfaits des postures sur le corps physique et mental. Mon parcours de vie et mon cheminement personnels m'amène aujourd'hui à accompagner et guider les participants, dans une pratique introspective et évolutive. Et ce, dans l'écoute des limites du corps, la bienveillance et la douceur.

Quant à mes enseignements en Pilates, j'utilise les principes et les fondements de la méthode Joseph Pilates. J'aime expliquer les bons alignements des exercices et mentionner ses bénéfices. Aussi passionnée par l'anatomie, j'approfondie la pratique avec certaines notions anatomiques.

Au travers mes enseignements, je transmets toute ma passion, en offrant des cours de Yoga et de Pilates, à toutes personnes désireuses de mettre sa santé en priorité.

FORMATIONS

- | | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024 | Hatha-Vinyasa
200 heures (Yoga Alliance)
Namaste Yoga |
| 2024 | Cheminement vers la méditation
20 heures (Fédération Francophone de Yoga)
Institut Vidya |
| 2025 | Pilates
60 heures (Yoga Alliance)
Namaste Yoga Limoilou |

- 2025 Yoga Nidra
20 heures (Yoga Alliance)
Oasis Yoga
- 2026 Yin restaurateur
40 heures (Yoga Alliance)
Oasis Yoga
- En cours Hatha et Vinyasa avancé
300 heures (Yoga Alliance)
Oasis Yoga



EXPÉRIENCES

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval (septembre 2025 à aujourd'hui)
Hatha, Méditation, Nidra, Yin et Pilates

Namaste Yoga Limoilou (novembre 2025 à aujourd'hui)
Pilates (remplacements)

Oasis Montcalm (septembre 2025 à aujourd'hui)
Hatha et Pilates (remplacements)

CHUL - Strong Mama Spirit (septembre à décembre 2025)
Hatha

Brio - Strong Mama Spirit (septembre à décembre 2025)
Pilates

Nube Pilates (mai à décembre 2025)
Hatha, Méditation, Yin restaurateur, Vinyasa Slow Flow et Pilates

Autres informations

20 ans de pratique personnelle en Hatha et Vinyasa
10 ans de pratique personnelle en Pilates
3 ans de pratique personnelle en méditation et respiration

Types de cours offerts : Hatha, méditation, Nidra, Pilates, Slow Flow, Yin, Yogalates