



## FOCUS

Formée au CQP ALS, puis au yoga avec de nombreux yogis reconnus, Nadège est perpétuellement en recherche d'expériences, de nouvelles connaissances pour progresser, faire toujours mieux, pour elle... Et surtout pour les autres ! C'est sûr, elle saura nous surprendre dans sa quête de bien-être.

# PARTAGER POUR s'accomplir

## RENCONTRE AVEC NADÈGE

La pratique d'une activité physique et sportive régulière est indispensable pour préserver son capital santé. Elle est un véritable outil d'épanouissement personnel et source de bien-être. Au-delà de la pratique, l'animation sportive est un équilibre pour nombre de nos animateurs.

Parvenir à accomplir un nouveau geste, à progresser, est une satisfaction certaine pour le pratiquant. Pour l'animateur, c'est également une grande fierté de voir ses élèves progresser, s'épanouir et être heureux dans leur pratique ! C'est ce dont nous a fait part Nadège Voillemin, animatrice sportive et professeure de yoga dans l'Association ALLSPORT qu'elle a créée en 2018, dans les Ardennes avec Cyril Bonarini (BPJEPS spécialité boxe et fitness). ALLSPORT a pour vocation le développement de toutes activités sportives pour tous publics.

### TROUVER SON ÉQUILIBRE

Manager dans le secteur bancaire, Nadège anime 5h d'activités physiques et sportives par semaine et notamment du yoga Vinyasa ainsi que de nombreux ateliers thématiques. Cette activité d'animation est, pour elle, une échappatoire à une vie professionnelle stressante. Comme quoi, le bien-être est au rendez-vous, que vous soyez pratiquant ou animateur !

D'abord centrée sur des activités dynamiques, voire explosives, qui ont provoqué à plusieurs reprises des blessures, Nadège songe à entamer une pratique plus pérenne et davantage orientée sur le travail du bien-être. Nadège découvre alors le yoga Vinyasa. Elle expérimente cette pratique puis se forme afin de la partager avec d'autres. En effet, le partage est l'une des principales motivations de Nadège. Elle ne se cantonne pas à expérimenter et à apprendre pour sa pratique personnelle. Son équilibre et son plaisir résident dans le partage de ses connaissances afin d'accompagner les sportifs et non sportifs vers plus de bien-être physique et mental. ■

## QU'EST-CE QUE LE YOGA Vinyasa ?

Le yoga Vinyasa est un style de yoga dynamique. L'objectif est d'enchaîner les asanas (postures) au rythme de la respiration. Comme les autres styles de yoga, le yoga Vinyasa permet de travailler sur le physique pour **se tonifier, se muscler et se détoxifier** mais également sur le mental. L'esprit apprend à se concentrer, à synchroniser les mouvements avec la respiration. Cela aide à lâcher prise et à acquérir une meilleure gestion du stress. « Le yoga permet d'apprendre à découvrir son corps, comprendre ses douleurs, gérer ses émotions, à prendre confiance en soi et à se relâcher », nous explique Nadège.