

# L'équipe de l'atelier-retraite L'Appel



Shanti Park



Julie Toupin



Michel Sigoillot



Tamara Ouellet



Martin Rivard



Marie-Christine Blouin

## **Shanti Park – Enseignante certifiée 5Rhythmes® niveaux Wave et Heartbeat (travail avec les émotions), massothérapeute agréée**

Shanti se passionne pour le développement de la conscience à travers la pratique des 5Rhythmes. Dans son enseignement elle fait appel à sa confiance dans les liens corps-cœur-esprit, tout en combinant perspicacité, humour et authenticité.

## **Michel Sigoillot – École de massothérapie Équilibre et Détente, enseignant de Chi Gong, massothérapeute agréé**

Le Chi Gong, la massothérapie et la méditation ont été mes portes vers l'intérieur. J'ai découvert que mon corps est énergie, ou matière/énergie plus ou moins condensée, plus ou moins fluide et dynamique. Je partage mon expérience avec joie grâce à l'enseignement de la massothérapie et du Chi Gong.

## **Martin Rivard – Chef cuisinier, massothérapeute, coach**

Sourcier d'amour ancré dans son masculin sacré, Martin travaille depuis plus de 5 ans comme traiteur dans divers événements et retraites. Il crée des menus adaptés aux participants incluant les intolérances et allergies de toutes sortes. Fort de sa capacité de rassemblement et de répandre l'amour autour de lui, il apporte à la nourriture une toute autre dimension qui va au-delà du goûter, une diversité dont tout le corps et l'esprit se nourrissent!

## **Tamara Ouellet – Professeure de yoga et enseignante au primaire**

Elle a grandi dans la danse, s'est équilibrée avec le Yoga lors de ses études universitaires et aujourd'hui, elle valorise également le silence pour éveiller sa propre vacuité et celle de l'autre. Il fait du vide pour faire du plein. Tamara est dans le mouvement depuis sa naissance et dans le yoga depuis 20 ans. Elle guide depuis 10 ans des retraites qui unifient Yoga Silence et Mouvement.

## **Julie Toupin – École de massothérapie Équilibre et Détente, conseillère santé Coop Alina, iPhonographe**

La danse fait partie de ma vie depuis que je suis toute petite. Les 5Rhythmes depuis 6 ans. Wow! Merveilleuse découverte! C'est un exutoire créatif et libre, un pur et profond plaisir de connexion à mon essence reliée à celle de la Vie et des humains avec qui j'adore partager cette expérience transcendante et extatique!

## **Marie-Christine Blouin – Responsable et conseillère santé Coop Alina**

Amoureuse du mouvement et de la vie, la danse des 5Rhythmes m'accompagne depuis déjà 10 ans. C'est dans ce processus que je nourris mon entièreté. Je suis une passionnée du vivant sous toutes ses formes. Au plaisir de se vivre ensemble!