

INFOS À SAVOIR

Une expérience immersive qui marie :

- Mouvement conscient
- Course en sentier accessible
- Yoga fonctionnel adapté aux coureurs en sentiers
- Gastronomie locale
- Ambiance florale et nature gaspésienne

L'objectif : offrir une demi-journée complète de bien-être, de performance douce et de plaisir en communauté..

Équipement essentiel :

- Tapis de yoga
- Eau
- Vêtements adaptés à la météo : l'évènement aura lieu peu importe la température extérieure
- Chaussures de trail
- Petits effets personnels (couche chaude, coupe-vent, etc.)

Déroulement

SAMEDI 26 SEPTEMBRE DE 13H00 À 17H00

13 h | Accueil

Accueil, introduction et yoga (mobilité) fonctionnel pour coureurs.

13 h 45 | Trail running

Course en sentier, éducatifs techniques et plaisir de courir en nature. Rythme accessible et adapté aux différents niveaux.

14 h 45 | Pause

Collation, transition et temps libre.

15 h 15 | Yoga & récupération

Yoga fonctionnel, mobilité, travail de récupération active et retour au calme.

16 h | Tablee & repas local

Moment convivial autour d'une tablee gaspésienne en collaboration avec Sarcelle.

Le déroulement sera adapté selon la météo, les conditions du sentier et la *vibe* du moment.



À propos de votre coach

Eloïse œuvre depuis une décennie à soutenir une santé globale durable, ancrée dans la réalité du quotidien. Coach holistique et entraîneuse, formée en yoga hatha (YTT-200) ainsi qu'en yoga yin et restaurateur (YTT-100), elle propose des pratiques accessibles qui favorisent la présence, l'équilibre intérieur et une manière plus consciente d'habiter le mouvement. Le yoga, les pratiques de l'attention et la connexion à la nature constituent les fondations de son équilibre: des outils concrets pour cultiver la présence.

Athlète d'ultra-trail et coureuse depuis 18 ans, elle se passionne pour les sports d'aventure qui l'amènent à parcourir sentiers, parois et montagnes, été comme hiver, beau temps comme mauvais temps, dans un esprit de reconnaissance et d'ancrage. Elle accompagne les personnes comme coach en santé globale, grâce à une approche complète portant une attention aux besoins individuels. À titre de bénévole, elle conçoit des expériences participatives en plein-air qui encouragent le plaisir, l'appartenance sociale et le goût du mouvement, particulièrement auprès des familles.