

CAE

Centre d'aide  
aux entreprises

HAUTE-YAMASKA ET RÉGION

Présente

**STUDIO PUR  
YOGA CHAUD  
& SOINS***Ou comment prendre soin de soi...***ISABELLE ROY**

Isabelle Roy pratique le yoga depuis plus de 5 ans. Suite à une lassitude envers les sports de compétition, un corps endolori combiné à un déménagement dans la Métropole, juste en face d'un centre de yoga chaud, cette gestionnaire de centre dentaire et entraîneuse à temps partiel, décide d'essayer cette nouvelle tendance. Ce fut une révélation pour Isabelle : « J'ai vu mes muscles se détendre tellement j'avais l'impression de flotter lorsque je sortais du cours. J'y trouvais tout ce dont j'avais besoin; endurance, cardio, élimination de toxines, la détente de mes muscles, de mon esprit et la clarté de mes idées. »

Il n'en fallait pas plus pour qu'Isabelle débute sa formation en yoga. Il s'agit d'une formation en continu, avec un premier 300 heures en « Prana Flow » suivi d'une centaine d'heures dans des formations plus spécialisées ainsi qu'un cours d'anatomie physique énergétique.

En septembre dernier, c'est avec fierté qu'Isabelle a procédé à l'ouverture du Studio Pur Yoga chaud & soins au 183, rue Principale à Granby. Les cours se déroulent dans un local où la

température est maintenue entre 35 et 38 degrés et un autre à température ambiante. Cette discipline innovatrice attire une clientèle de tous âges de Granby et des environs. Plusieurs cours de yoga sont offerts : cardio/yoga, cours pour juniors, yoga relaxant et même des midis express (45 minutes). La force du Studio Pur : de la diversité et une grande équipe de professeurs avec différentes formations afin que chacun vienne y chercher sa propre expérience.

En service complémentaire, des spécialistes se sont greffés à l'équipe : une acupunctrice, des massothérapeutes, une kinésiologue, un maître Reiki, une coach en nutrition et un conseiller en relation d'aide.

Grâce au soutien de son mentor, Michel Nadeau, de l'appui de ses proches et de son conjoint Michael Senecal, ainsi que d'un prêt de **Futurpreneur**, appuyé par Danie Hallé du CAE, partenaire du programme, Isabelle a pu concrétiser son rêve de démarrer son propre studio de Yoga, lequel célébrera son ouverture le 6 novembre prochain lors d'un 5 à 7 portes ouvertes!

Namasté... <http://studiopur.ca/>

La mission du CAE est de participer au développement économique, en offrant une aide financière et des conseils aux entreprises de la région afin de stimuler la création et le maintien d'emplois.

Partenaire depuis 2006

- Démarrage d'entreprise
- Jeunes de 18 à 39 ans
- Jusqu'à 45 000 \$ de prêt (conditions avantageuses)
- Mentorat d'affaires

*Isabelle Brochu*

Directrice générale

90, rue Robinson Sud #102, Granby

**450 378-2294**[www.caehyr.com](http://www.caehyr.com)