

# Isabella Tonkin

Enseignante de yoga et triathlète

Véritable tornade d'énergie dans sa communauté, Isabella adore la région de Mont-Tremblant où elle enseigne le yoga depuis 4 ans. Elle est tombée en amour avec les forêts, les lacs et la population dynamique qui respire la santé.

Rien n'arrête la curiosité d'Isabella Tonkin, qui a développé une expertise unique en yoga pour athlètes. Elle s'est mise à la course à pied il y a 3 ans et a accompli son 1<sup>er</sup> triathlon compétitif le 9 juillet 2016. Elle a vite réalisé à quel point le yoga est un outil puissant pour compléter l'entraînement des triathlètes, surtout pour renforcer le mental. Par le biais de mantras, Isabella a reprogrammé son cerveau pour transformer les idées négatives comme « C'est difficile, je n'y arriverai pas » en intentions positives telles que « J'énergise le mental, j'énergise le corps, j'énergise l'esprit ».

Isabella a étudié en *Power Yoga*, *Hot Yoga* et *Yin Yoga*. Son style contemporain est unique et authentique. Dans ses cours, pas le temps de s'ennuyer, ça bouge et ça *rocke*! Elle intègre plusieurs exercices de respiration (*Pranayama*) qui font circuler l'énergie dans le corps. Elle recommande à ses élèves d'appliquer certaines de ces techniques avant une course.

Elle porte aussi une attention particulière sur l'alignement du corps. Un dos centré, des épaules dégagées, des hanches flexibles, des chevilles fortes, voilà autant d'éléments qui faciliteront votre prochaine course. Intégrez le yoga à votre entraînement et comme Isabella, vous resplendirez de jeunesse!

*Venez rencontrer notre ambassadrice le 10 septembre 2017 à la course pour femmes [Elles Courent À Toi Lola Mont-Tremblant](#) où elle guidera un réchauffement pré-course. Vous pourrez aussi croiser Isabella sur le parcours du [Demi-Marathon Mont-Tremblant](#) le 13 août 2017.*

*Pour suivre des cours de yoga avec Isabella Tonkin à Mont-Tremblant, consultez sa page Facebook « [i.YOGA with Isabella](#) ». Cet été, elle enseigne le yoga au Club Beach & Tennis, dans des camps pour coureurs et triathlètes, et parfois de l'aquayoga au [Complexe Aquatique Mont-Tremblant](#). Des cours de yoga bilingues et dynamiques!*