Léonie , 42 ans

Je suis Léonie, diabétique de type 1 depuis 38 ans. J’ai connu les seringues et les stylos. Aujourd’hui je suis sous pompe à insuline ce qui m’a donné une grande liberté au niveau des horaires, des repas, de la gestion de l’activite physique et du quotidien en général. J’ai connu des moments difficiles dans la gestion du diabète mais l’acceptation m’ a permis d’aller de l’avant et de vivre la vie que j’avais décidé de vivre. La pratique du yoga et de la méditation m’a beaucoup aidé à me connaître un peu plus chaque jour et à ressentir ce qui est bon pour moi pour ne plus agir par peur dans la gestion du diabète. J'ai donc décidé de me former et de devenir professeur de yoga. Je n’ai heureusement pas de complication qui m’empêche de vivre une vie normale et heureuse. Chaque instant est précieux. Il faut profiter de l’instant présent et resté bienveillant avec soi-même. Le mouvement, c’est la vie.