

## **Mon parcours :**

De nature très sportive, le travail du corps a toujours tenu une place importante dans ma vie : dans les débuts de ma pratique, le yoga me permettait de mieux gérer l'intensité et la rigueur de mes entraînements. Très vite, j'ai compris qu'au-delà de tous les bienfaits physiques qu'il apporte, le yoga nous invite avant tout à nous transformer de l'intérieur. Souhaitant m'engager dans cette voie, j'ai fait le choix au bout de quelques années de pratique de me former pour devenir professeure de Yoga. Depuis, cette passion ne m'a jamais quittée, et c'est un grand bonheur pour moi de la partager en transmettant ce que j'ai reçu et ce que je reçois encore.

J'ai enseigné quelques années dans diverses associations de ma région, en parallèle de mon activité professionnelle. Puis il y a 20 ans, je me suis lancée pour vivre enfin ma passion et en faire ma profession, abandonnant une vie professionnelle stressante qui n'avait plus de sens pour moi. Avec le soutien de mon mari, je me suis installée comme professeure de Yoga à Jouy-le-Moutier et avec quelques amis nous avons fondé l'association « Vivance ». Une nouvelle aventure commençait pour nous tous.

Comme la plupart des occidentaux qui enseignent le yoga, je n'ai aucune racine indienne. J'ai cependant un immense respect et une grande curiosité pour la culture yogique et ses valeurs, que je m'efforce de respecter telle que : Ahimsa (non-violence et respect de la vie), Satya (recherche de vérité) et Aparigraha (sobriété). Je n'ai pas effectué ma formation initiale en Inde non plus, mais en France, cela ne m'empêche pas d'avoir une profonde reconnaissance envers tous les maîtres yogis qui ont permis à cette discipline de traverser les siècles et de parvenir jusqu'à nous. Je remercie tous les enseignants qui m'ont accompagnée depuis toutes ces années : Philippe de Fallois, Jacqueline Pauvrasseur, Babacar Khane et plus particulièrement Bernadette de Gasquet. Je leur dois ce que je suis devenue, un électron libre de penser mais fidèle au sens profond du yoga.

## **Ma formation en Yoga :**

- Diplômée de l'E.F.Y. Ecole Française de Yoga (900h sur 4 ans) dans la lignée Nil Haoutoff
- Formée au Yoga nidra (relaxation profonde) par Micheline Flak de la Bihar School of Yoga
- Certifiée APOR de Gasquet (Approche Posturo Respiratoire) : Yoga sans dégât, Bio-mécanique du bassin, Périnée et respiration, Abdos, Yoga pré et postnatal, Yoga séniors

## **Autres formations :**

Sophrologue certifiée (CEAS Paris) spécialités « Gestion du stress » et « Sommeil et Vigilance »  
Formée à la Communication Non Violente (CNV)  
Ecole d'Analyse Transactionnelle Champs des Organisations (ATORG Paris)

J'ai par ailleurs approfondi ma pratique et mes connaissances de la méditation en participant à de nombreuses retraites dans différents centres bouddhistes de la tradition tibétaine (Institut Shangpa Karma Ling à Saint Hugon (73), au Centre Karma Migyur Ling à Montchardon (38), ainsi qu'à Terre d'Eveil Vipassana à Paris.

Aujourd'hui, je continue d'enrichir ma pratique personnelle et mes connaissances en yoga auprès de Sandro Zatta, professeur de yoga et formateur de Gasquet et en participant à des ateliers de pratique suivant la méthode de Yoga Iyengar au Studio Yoga République à Paris.