

## **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.

Je n'ai pas effectué ma formation initiale en Inde, mais en France, cela ne m'empêche pas d'avoir un très grand respect et une profonde reconnaissance envers tous les enseignants-es et maîtres-ses yogis qui ont permis à cette discipline de traverser les siècles et de parvenir jusqu'à nous. Je ressens une immense gratitude envers tous les enseignants-es qui ont accompagné mon cheminement depuis toutes ces années : Philippe de Fallois, Jacqueline Pauvrasseur, Babacar Khane, Blandine Calais-Germain, François Roux, et plus particulièrement Bernadette de Gasquet. Je leur dois ce que je suis devenue aujourd'hui, un électron libre de penser mais fidèle au sens profond du yoga.

Il y a 20 ans j'ai sauté le pas comme on dit, le moment était venu d'abandonner une vie professionnelle stressante qui n'avait plus de sens pour moi pour vivre enfin de ma passion. 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.

## **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 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.

Ce parcours me permet de transmettre avec passion un enseignement rigoureux, respectueux du corps de tous-tes, alliant tradition et modernité pour une pratique adaptée aux attentes et aux réalités de notre temps.