



**De tempérament hyperactif et colérique, adepte des sports violents, ma rencontre avec le yoga il y a 15 ans a fait beaucoup sourire mon entourage. Et pourtant ...**

**J'ai pratiqué assidûment le Yoga Vinyasa (dynamique) pour cheminer enfin vers des pratiques plus intériorisées, comme le Yin Yoga ou le Hatha Yoga lors d'un stage à Bali.**

**C'est ma formation 200h auprès de l'école Kavaalya qui a fini de bouleverser ma vie. Le yoga enseigné (Yoga Satyananda) est un yoga traditionnel et complet dispensé par un maître indien (Hatha & Ashtanga Yoga, Pranayama, Yoga Nidra) très axé sur l'énergie et la philosophie. Il est adaptable à chaque individu, ce qui est mon leitmotiv en tant que thérapeute « parce que chaque être est unique »**

**Le yoga est un moyen complet de se libérer de sa souffrance, d'atteindre la plénitude par une reconnexion du corps et de l'esprit et un apaisement du mental**

**Mon style d'enseignement : humour, rigueur, bienveillance et partage**