

# Guillemette LEPEZ

## Votre professeur de VINIYOGA



### Mon parcours

J'ai grandi dans un petit village du nord des Bouches du Rhône puis j'ai passé une grande partie de ma vie d'adulte entre Paris et Marseille et l'étranger, Singapour puis Londres, où le yoga est devenu ma façon de vivre. Me voici de retour à Cabriès, avec mon mari et mes trois enfants.

### Ma citation favorite

« Le succès du yoga ne réside pas dans la capacité à exécuter des postures mais dans la manière dont il change positivement la façon dont nous vivons notre vie et nos relations. »

TKV Desikachar



### Quel yoga pour vous ?

En tant que professeur de yoga, mon but est de vous transmettre, avec joie et sérénité, les précieux enseignements du yoga, ce formidable outil de transformation personnelle. Je suis reconnaissante d'avoir le yoga dans ma vie et d'avoir rencontré mes chères professeurs, Valérie Faneco (*Eka Yoga Institute, Singapour et Perth*) et Anne Poirier (*IFY-Institut Français du Yoga*).

Nous enseignons le yoga du professeur Krishnamacharya et de son fils TKV Desikachar : le **viniyoga**.

C'est un yoga traditionnel, venu de Mysore et Madras au Sud de l'Inde, fait de postures dynamiques puis tenues, souvent enchaînées comme la salutation au soleil. Et de techniques respiratoires, parfois de sons pour les vibrations internes. Avec une attention particulière portée sur le **souffle** et la **progression** dans les postures.

Il s'adresse à tous, à partir du moment où vous respirez !

Ses effets sur votre santé physique et psychique n'ont plus à être prouvés : muscles & articulations, flexibilité de la colonne, système nerveux, cardio-vasculaire, hormones, sommeil, tonicité du dos, concentration, bonne humeur, ...

A bientôt de vous rencontrer !