

"C'est en 2020, durant le confinement, que j'ai posé pour la première fois les pieds sur un tapis de yoga. À ce moment-là, je n'avais aucune idée que cette pratique allait devenir une part essentielle de ma vie. Depuis, le yoga m'accompagne au quotidien, m'offrant à la fois un espace de calme et de recul, tout en me poussant à me dépasser et à prendre du plaisir. Très rapidement, j'ai ressenti l'envie de transmettre ce qui m'apportait tant. J'ai donc suivi une formation de 200h en yoga postural moderne. Aujourd'hui, j'ai la chance d'enseigner cette pratique et de continuer à enrichir mes connaissances en me formant auprès de divers enseignants."

