

## Le yoga

Yoga signifie en sanskrit UNITE. Il apaise le mental, libère le corps, l'esprit et améliore la concentration.

Les Asanas, ou postures, développent force et souplesse. Ils soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion et la circulation sanguine.

Les postures procurent aussi une grande détente. Elles chassent le stress, la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation.

Le Pranayama est l'art d'allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l'esprit et améliore la concentration.

Selon la philosophie du Yoga, l'être humain est constitué du corps, de l'esprit et de l'âme. L'âme, toujours sereine, est la part éternelle qui réside en chaque homme.

Les Asanas et le Pranayama, méditation dans l'action, sont deux disciplines essentielles dans la pratique du Yoga pour amener le corps et l'esprit en contact avec la lumière de l'âme et trouver la paix intérieure.

Grâce, beauté, fermeté... Le corps est libéré des tensions par l'étirement et le mouvement... Une respiration profonde et régulière devient possible... Unissant son esprit et son corps, le pratiquant apprend l'art d'observer. Il développe son intelligence et toutes ses perceptions.

La méthode Iyengar met particulièrement l'accent sur le développement de la force, de l'endurance et de l'alignement correct du corps en addition à la souplesse et à la relaxation. Les postures debout sont particulièrement importantes dans ce système de Yoga. Elles rendent les jambes puissantes, augmentent la vitalité générale, améliorent la circulation sanguine, la coordination et l'équilibre.

La méditation dans l'action. Quand les élèves pratiquent les postures du Yoga (ou Asanas), le mental est concentré sur l'action de la posture et les mouvements de la respiration. A mesure que le mental s'unit au corps et au souffle, les pratiquants atteignent un état méditatif. L'exploration de soi intervient à travers la découverte et le relâchement des tensions physiques et des résistances psychologiques. A l'aide d'une pratique régulière, la capacité des élèves à se concentrer et à se relaxer augmente et la conscience intérieure est améliorée.

Une pratique accessible à tous.

L'enseignement du Yoga Iyengar est progressif et sans risque. Un système de supports (briques de bois, couvertures, chaises, sangles...) peut aider à un meilleur apprentissage des postures.

Enfants, adolescents, personnes âgées... le Yoga peut être pratiqué à toutes les étapes de la vie, y compris lors d'une grossesse.

## Mon parcours

Danseuse et professeur de yoga depuis de nombreuses années, je suis un parcours éclectique en danse. J'encadre des ateliers de danse et de yoga auprès d'un public hétéroclite tout en développant une approche pédagogique originale.

Mes premières expériences d'accompagnement en danse et yoga m'ont conduit tout naturellement, dans un désir d'aide à la personne, à me former en Médiation Artistique, art-thérapie à l'INECAT (Institut National d'Expression, de Création, d'Art & Thérapie) à Paris.

Les cours théoriques et expérientiels ainsi que les différents stages en institutions m'ont permis d'affiner mes techniques d'accompagnement, de m'interroger sur les processus de création et d'enrichir mon expérience de terrain.