Parcours

Passionnée d'aventures et toujours en quête de découvertes du corps et de l'esprit, à 20 ans, avec mon compagnon, je pars en Inde, berceau de la spiritualité et me forme au yoga à Mysore.

Je découvre et pratique l'ashtanga yoga avec le Maître Pattabhi Joïs et apprends rigueur, alignement, ancrage, souplesse, travail extrême ainsi que la vie intense en Inde.

Ensuite en Asie, je poursuis cette pratique quotidienne du yoga et de ses différentes pratiques yogiques et ponctuellement le jeûne ; je suis sensible à ses différentes cultures dont l'approche de la méditation et du bouddhisme, que ce soit au Laos, en Thaïlande, en Malaisie, ou encore en Indonésie…

A 28 ans, j'arrive en Nouvelle Calédonie où je donne, à Nouméa, mes premiers cours d'ashtanga yoga ; je rejoins ensuite l'Australie où je dispense là aussi quelques cours d'ashtanga yoga et mets au monde l'année de mes 30 ans, un adorable bébé… !

Deux ans plus tard nous retrouvons la Nouvelle Calédonie, avant d'atteindre la Polynésie, la Californie, le Mexique, le Guatemala…

Je rentre en France alors que ma fille est âgée de 3 ans.

Dès 1986, nourrie de ma pratique et mes expériences, je les transmets dans mes cours à Aix les Bains et Chambéry.

Parallèlement, j'aspire à d'autres approches et formations du yoga, notamment celles « occidentales » : yoga Siromani, école Sivananda, ETY (Etude de Transmission du Yoga) école de Claude Maréchal, yoga égyptien avec Babakar Khan….. J'y associe de nouvelles pratiques : méditation zen, à la Gendronière à Blois, sessions à Karma Ling à St Hugon (73), séjours au village des Pruniers avec Thich Nhat Hanh, yoga du son et de la voix… et aussi Taï Chi Chuan, Qi Qong, Aïkodo…

Ces dernières me font évoluer et influencent mon travail et mes cours.

En 1996, je rencontre Eric Baret, Maître yoga du Cachemire, élève de Jean Klein, et ai une véritable révélation, à la fois opposé et continuité de mes premiers acquis : douceur, écoute, sensation, sensibilité, ouverture…

Depuis cette date, ses enseignements (par le biais de stages, de formations…) me conduisent et stimulent mon évolution personnelle, spirituelle et ma créativité.

Dans cette mouvance, je suis attirée par l'expression artistique : la sculpture, la peinture, le dessin…

Je crée un projet d'enseignement du yoga, hors temps scolaire, dans les écoles primaires de Chambéry et ce pour dix saisons ; dans le même temps je donne des cours de modelage-terre/yoga dans les écoles et maisons de l'enfance de Chambéry.

Parlez-nous de vous

[+]

Voyez aussi

[+]

Liens intéressants

- Mon calendrier sur YogaPartout

Communication

[+]

Voyez aussi

- Vous êtes ici
- Le calendrier de YogaPartout - Je me trouve à cet endroit