

:Contact Agnès agnouska79@gmail.com tel : **06 84 41 75 67**

Le **YOGA** est la voie d'accès à la conscience.

Le Hatha Yoga est l'art d'équilibrer l'écoulement de l'énergie solaire et de l'énergie lunaire dans l'organisme.

En 1991, je suis "venue" au yoga, faute de ne pouvoir pratiquer d'autres activités physiques car mon corps se dérobaient. Et je pense sincèrement que cet arrêt "obligé" m'a contrainte à prendre le recul nécessaire pour un autre chemin de vie plus en adéquation avec moi-même.

A cette époque j'ai donc osé "toquer" à la porte d'un cours de yoga et, d'emblée, ce fut un révélateur, un peu comme une forme de rééducation physique et psychique. Et après, beaucoup de persévérance, de patience et de temps, le yoga m'est apparu indispensable dans ma vie de tous les jours.

Pratiquant le Hatha Yoga depuis cette époque avec un enseignant niortais, d'obédience Iyengar, je suis devenue de plus en plus passionnée au point de souhaiter à mon tour entreprendre une formation d'enseignante en 2002, auprès de Gérard ARNAUD (Fédération Française de Yoga à Paris, lui-même élève du centre de Mr IYENGAR à Puna en Inde), afin de continuer à dispenser les bienfaits du yoga.

En ce qui me concerne le yoga est synonyme de : ouverture du cœur, lâcher-prise, conscience, harmonie. C'est une voie, un chemin vers la paix intérieure, pour se respecter, s'aimer afin d'aimer et pouvoir donner aux autres.

C'est ainsi que je m'inspire de la pratique de Mr BKS IYENGAR (Bellur Krishnamachar Sundararaja) qui disait que "le yoga est un art, une science et une philosophie de vie, qui transforme la vie humaine à tous les niveaux : physique, mental et spirituel" en mettant l'accent sur la direction, l'alignement des différentes parties du corps, la précision et l'usage de matériel afin de permettre de redonner au corps davantage de mobilité, de souplesse et de connaissance et respect de soi.

Par contre, tout en poursuivant mon enseignement, j'ai ressenti le besoin d'approfondir ma pratique en me formant auprès d'autres enseignants, tels que François Raoult, élève direct de BKS Iyengar, Loredana HAMONIAUX, initiatrice du yoga dans l'eau, Babakar Khane pour le yoga égyptien et tant d'autres encore qui m'ont et me nourrissent toujours. Et je viens de terminer une formation qui me tenait beaucoup à cœur "le yoga sur chaise", une pratique adaptée auprès de personnes en situation de handicap.

Mes séances s'articulent donc autour de la pratique posturale par un temps d'assise, de recentrement, de respirations (Pranayama) et en fin de séance par un temps de détente à travers une relaxation ou un yoga nidra (Yoga du sommeil conscient). J'essaie en tous les cas de faire en sorte que ma pratique soit au service de l'élève et donc d'être très à l'écoute de ses besoins et de ses capacités du moment.

Je propose un atelier le **SAMEDI 2 DECEMBRE 2023** de **14 h à 16 h 30** dans la joie de se rencontrer sur le tapis dans la magnifique Salle ENJOYOGA, 16, rue de Bel Air 79000 NIORT

D'autres ateliers seront proposés en 2024 à la salle ENJOYOGA, MERCI de me contacter directement pour

les dates et les modalités.