



Le Yoga est la voie d'accès à la conscience.

Ha soleil, prana, énergie et Tha lune, mental : le Hatha Yoga est l'art d'équilibrer l'écoulement de l'énergie solaire et de l'énergie lunaire dans l'organisme.

Mon parcours :

En 1991, j'ai découvert mon 1er cours de yoga après avoir cherché durant plusieurs années, à travers différentes disciplines, ce qui pouvait convenir à mon corps physique et mon mental douloureux. Et ce fut un véritable révélateur.

Durant 16 années, je pratiquais le Hatha Yoga avec un enseignant niortais, de la lignée de Mr B.K.S.Iyengar (Bellur Krishnamachar Sundararaja), avec persévérance, patience et pratique personnelle.

Le yoga est ainsi devenu indispensable dans ma vie, une re-naissance, à un point tel que passionnée, j'éprouvais à mon tour, en 2002, l'envie (le besoin ?) d'entreprendre une formation d'enseignante 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 de cet art de vivre, synonyme d'ouverture du cœur, de lâcher-prise, de conscience d'être, d'harmonie. C'est une voie, un chemin vers la paix intérieure.

Je continue toujours de m'inspirer de ce maître indien pour qui "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".

Mais j'avance aussi, au travers de mes diverses formations auprès d'enseignants-formateurs, tels que François Raoult, élève également de Mr BKS Iyengar, Loredana HAMONIAUX, initiatrice du yoga dans l'eau, Babakar Khane, fondateur du yoga égyptien, Jeannot Margier qui a mis au point une formation de "yoga sur chaise", pratique adaptée auprès de personnes en situation de handicap et tant d'autres encore qui m'ont tellement enrichie et continuent de me nourrir.

Ma pratique :

S'articulera donc autour de la pratique posturale en débutant par un temps couché ou assis, de recentrement, de respirations (Pranayama) pour créer de l'espace à tous les niveaux -corps, mental et pourquoi pas dans notre quotidien- et en s'achevant par un temps de détente, de lâcher-prise à travers une relaxation (savasana), un yoga nidra (Yoga du sommeil conscient) ou encore une méditation. J'essaie en tous les cas 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.

Proposition d'ateliers :

- **SAMEDI 05 Octobre 2024** de 9 h 30 à 12 h 00
- **SAMEDI 30 Novembre 2024** 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.

Me contacter si intéressée (06 84 41 75 67 ou agnouska79@gmail.com)