

## Que cherchez-vous à partager lorsque vous enseignez?

Je cherche à partager un outil simple, bienfaisant et accessible pour ramener la conscience active, au présent : à travers le corps, la respiration, l'observation du mental, et cela à expérimenter bien au-delà de la séance.

**La connaissance de soi , l'acceptation, le détachement, la conscience du moment présent.... C'est à dire tout ce que les yoga sutras m'ont enseigné et m'enseignent encore**

Ce que j'ai eu la chance et le bonheur de recevoir et de découvrir grâce a mon professeur et ma formation très complète et aboutie

**Une ouverture vers la recherche spirituelle et un approfondissement.  
Redonner ce que j'ai reçu : apprendre à être.**

*La philosophie du yoga, des connaissances anatomiques, des techniques respiratoires, des postures, des temps méditatifs, des mudras...Ce sont des outils...au fond, je souhaite ouvrir des espaces dans lesquels les pratiquants se déposent dans le moment présent, s'observent, sans jugement, apprennent à se connaître, à s'apporter de l'attention, à habiter leur corps, à utiliser leur respiration, à pacifier le mental, à mobiliser le corps dans le respect des limites et du potentiel...et à transférer ces expériences dans le quotidien.*

**Proposer un fil conducteur de sens pour éveiller une ou des réflexions sur la Vie.**

**Partager les outils qu'offre le yoga : qualité d'attention, observation, prise de conscience, connaissance de soi, écoute des ressentis, intériorisation , ouverture à d'autres pratiques .....**

*Être présent, mieux connaître son corps, sa respiration, son mental et leurs possibilités, être à l'écoute de soi, mieux connaître le Yoga et ce qu'il peut apporter.*

Que chacun d'entre nous est responsable, que l'éveil est urgent, accessible à tous et nous concerne tous

***J'accorde une importance particulière à créer une ambiance où chacun se sente accueilli comme il est, se sente en confiance.***

***J'aime partager cette idée de déconstruire tout ce qu'on a appris : la compétition, la performance, le bien, le mal. Il n'y a pas de bien ni de mal. Il n'y a pas à analyser, juger, commenter, faire une performance. Il n'a pas de volonté de faire***

***Il y a simplement à écouter, explorer, ressentir et se laisser être***

***Mes séances sont une invitation à poser son corps , son souffle, se mettre à l'écoute de ses possibilités, de son rythme. J'essaie de ne pas faire pour laisser chacun explorer , ressentir , s'approprier des mouvements à synchroniser avec la respiration.***

***Ce sont des moments pour explorer la sensation de stabilité, un état de présence à soi et à sa respiration qui peut être débouchera sur un questionnement, une ouverture à la vie telle qu'elle est, plus de discernement dans ses actes au quotidien.***

***Je sème mais souvent je ne sais pas ce que je sème..***