

# Mon chemin sur la voie du Yoga

Beeyoga@beeyoga.ch  
www.beeyoga.ch

J'ai passé ces 25 dernières années dans le monde hyper stressant du travail que nous connaissons tous, d'abord dans la publicité, puis dans les ressources humaines. Il y a environ 7 ans, je ressens un grand besoin de calme et de ressourcement, ce fut à ce moment que je découvre le yoga, à Valle de Mosses, dans les montagnes portugaises. Après juste 1 semaine quotidienne de pratique intense, mon niveau de stress revient à la normale et je ressens mon énergie qui circule à nouveau dans tout mon corps. Ce fut un vrai coup de foudre avec la pratique du yoga.

Dès lors, les étoiles s'alignent, je commence mon chemin dans le yoga, ma formation, des stages, tout s'enchaîne très vite et avec passion, jusqu'à cette envie de transmettre.

C'est une évidence, le yoga est devenu ma source de bien-être et m'accompagne dans mes journées au quotidien.

## Formation

Au centre de l'étude et formation à l'enseignement du Yoga SAMGATI programme du cycle de l'EFEY (yoga suisse et union européenne de yoga) sous la direction de Malek Daouk, dans la tradition de T.K.V. Desikachar.

---

02.2021-06.2021	Module 4 Ecriture du mémoire « le Yoga comme support aux traitements des TCA » et préparation à l'examen Yoga Suisse prévu en novembre 2022.
-----------------	---

---

12.2018-01.2021	Module 3 Pédagogie – biomécanique – Thérapie étude systématique des techniques, étude du Yoga Sutra et textes fondamentaux, clés et racines sanscrites, étude des principes d'anatomie et de physiologie.
-----------------	---

---

09. 2015-06.2017	Module 1 + 2 La trame yoga - Théorie des lois de la pratique, principes philosophique, étude systématique des techniques, étude du Yoga Sutra et du sanscrit.
------------------	--

---

## Ateliers Samgati dans le cadre de la formation

Entre 2017 et 2020 divers stages d'une semaine en immersion tels que «pure présence», «Yoga et Ayurveda», « Pranayama », « Ego ».

## Ce que je peux vous proposer

Des cours individuels ou en groupe adaptés à vos besoins. Un soutien personnalisé grâce à de multiples outils allant de la thérapie sonore avec les bols tibétains, au pranayama, postures, méditation dans la tradition de T.K.V. Desikachar et à l'aide du Yin Yoga.

Ayant personnellement souffert de TCA depuis l'âge de 15 ans, j'accompagne très volontiers les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire. Ceci en tant que support, en vue d'une meilleure gestion de leur pathologie (en aucun cas je ne me substitue à un traitement médical).

## Formations certifiantes

- 2020 Yin Yoga avec Stéphanie Aulestia  
Certifié Yoga Alliance « 50H Yin Yoga ».
- 2020 ASCA Anatomie-pathologie- physiologie  
Certification reconnue ASCA – REM.
- 2018 Formation en soin de purification donné par l'école en soins sonores et énergétiques.

## Retraites formations continues

- 2019 - 2020 Retraites avec Jacques Vignes sur les thèmes du « mariage intérieur » et « méditation et nourriture ».
- 2019 5 jours de formation à la danse cosmique du yoga de l'énergie, selon la méthode Roger Clerc, transmise par Giorgio Camarata, Ecole Unité Harmonie Jeauty.
- 2015 Retraite à "Vale des Moses" chez Vone et Andrew Winter à Castle Blanco – Portugal, influence Yoga Mysore.