

Présentation du Yoga par Elodie :

Mettre du mouvement, prendre conscience de chaque partie du corps, l'écouter, le sentir vibrer... encore mieux pendant ce temps de pause que vous accorderez à votre corps pendant la semaine de jeûne. Le jeûne vous permettra de retrouver votre vitalité, le yoga vous soutiendra dans la Détox à la fois physique et émotionnelle.

Deux fois par jour, je vous proposerai de mettre votre corps en mouvement au son de ma voix ou d'instruments dont je jouerais. J'adapterai, bien entendu les pratiques avec beaucoup de douceur et de bienveillance pendant cette période si particulière qu'est le jeûne.



Nous cheminerons ensemble tout au long de la semaine.

Que vous soyez débutant(e) ou bien confirmé(e), le yoga que je propose est inclusif. C'est le yoga qui s'adapte à vous et non le contraire. Donc mettez de côté toutes les appréhensions que vous pourriez avoir à propos du yoga. Pas besoin d'être souple comme un contorsionniste pour « être » en yoga ! Le plus important est de vous accorder à votre souffle, de le respecter et de vous laisser guider, sans compétition avec vous-même ou votre voisin(e) de tapis ni désir d'atteindre la perfection.

Le matin, la séance permettra de vous réveiller en douceur grâce à un enchaînement de postures particulièrement propices à la détoxification des organes.



Nous nous retrouverons en fin d'après-midi pour une deuxième séance de « yin yoga ».

Après votre randonnée, cette séance sera propice pour dénouer les tensions accumulées dans les jambes. Le yin yoga est un mélange entre le yoga et la méditation.

Les postures se feront en position assise ou allongée, dans l'immobilité et d'une durée variable entre 3 à 6 minutes.

Nous rechercherons le confort dans l'inconfort. De plus, le fait de ne pas solliciter vos muscles vous aidera à renforcer vos articulations, vos tendons, vos ligaments et donc votre souplesse au sens large. Les postures vous aideront à mieux faire circuler les énergies pour de belles nuits en perspective.

Durant la tenue de la posture, vous serez confrontés à vos pensées, vous pourrez ressentir des émotions agréables ou bien désagréables. Comme avec la méditation, l'idée est d'écouter ce qui se joue à l'intérieur. Un bon moyen pour mieux se connaître.

A la fin de la séance, vous aurez atteint un niveau de détente maximal.

Et si jamais vous n'arrivez pas à faire le vide dans sa tête au moment de la séance, pas de stress. C'est normal. Il s'agit justement d'être dans la conscience et donc d'observer les idées qui se bousculent sans les juger, sans vous juger.

Chaque séance est différente donc vous aurez la chance de tester tous les après-midis votre capacité à vous régénérer.

Quels sont les bienfaits que peut vous apporter le yoga ?

Ces bénéfices sont très nombreux donc je vous en cite les principaux :

Renforcement du corps (force) tout en améliorant la souplesse

Réduction du stress et de l'anxiété

Amélioration du souffle et des capacités respiratoires

Amélioration de la confiance en soi

Plus de conscience de soi, des autres, du monde

Amélioration de la concentration

Il va de soi que pour profiter pleinement des bienfaits du yoga, une pratique régulière est préconisée.



Ma description

La devise du style de yoga que j'essaie d'enseigner : Partez en voyage à l'intérieur de vous-même !

Je vous accompagnerai sur les chemins de votre intériorité et vous apprendrai à écouter ce qui se passe en vous, à porter votre attention sur vos sensations, sur votre respiration pour que vous soyez de plus en plus présent(e) à chaque instant de votre vie.

J'enseigne le yoga, un mélange de postures à la fois douces et tonifiantes en synchronisant le mouvement à la respiration.

Le yoga est une pratique qui peut aider chacun à se connecter à son corps, à son souffle pour découvrir les trésors cachés au plus profond de soi. Lors des séances, vous vivrez un moment de détente et de (re)connexion. Chaque séance est une invitation à voyager à l'intérieur de Soi ! Alors, prêt(e) à partir ?

Je pourrais également vous proposerai mes conseils et astuces pour conserver (ou retrouver) un visage rayonnant et jeune grâce au yoga du visage.

Un peu plus sur moi ?

Depuis toute petite, j'adore voyager et découvrir de nouvelles cultures. Apprendre chaque jour est un leitmotiv. Mes deux rêves d'enfant étaient de parcourir le monde pour relater ce qu'il s'y passe et partir à la recherche d'itinéraires inédits pour créer des voyages hors des sentiers battus. Les choix de vie m'ont amenée vers d'autres chemins. Après des études en école de commerce, j'intègre en 2005 une multinationale du secteur des télécommunications. J'y ai occupé des postes à la frontière entre le commerce, le marketing et la communication. Je me suis bien éloignée de mes rêves d'enfant !

LE YOGA ET LE BIEN ÊTRE

En 2010, tourbillons d'émotions. Je ressens le besoin de me connecter. Je ne sais pas encore à quoi ni les transformations qui vont advenir. C'est ainsi que le yoga fait son entrée dans ma vie. Les bénéfices sont immédiats. Progressivement, mon corps et mon esprit s'allègent. La parenthèse créée lors du cours s'étend de plus en plus en dehors de la salle de yoga. L'envie de découvrir plus intensément cet art millénaire se fait de plus en plus présent. Je m'inscris donc à l'École Française de Yoga à Paris en 2013. Depuis, je n'ai eu de cesse d'en apprendre davantage. Je suis partie en Inde pour une formation intensive dans un ashram. J'ai enrichi ma pratique et mes connaissances en me formant au yoga intégral, au yin yoga et au yoga du visage. Je suis et serai une éternelle étudiante sur le chemin du bien-être et de la spiritualité.

Mieux se connaître soi-même, le bien être que cela procure mais aussi le respect de la Terre, la cuisine saine et vitaminée sont autant de sujets qui me passionnent et qui colorent ma pratique.

EN QUÊTE DE SENS

Je suis actuellement en pleine réflexion sur le sens que je souhaite donner à ma vie. Aligner mes actes quotidiens avec mes valeurs devient une vraie nécessité pour vivre de manière authentique et cohérente. Je me laisse porter par le flux constant des énergies et des rencontres... où me mènera le courant ? Je fais pleinement confiance à la Vie.

Et elle me le rend bien. En 2017, j'accueille le plus beau cadeau que la vie pouvait me faire, une petite fille. Pour elle et encore plus maintenant qu'elle est là, je souhaite prendre soin de moi pour mieux prendre soin d'elle. Je me suis formée en nutrition santé pour nous apporter le meilleur chaque jour.

En 2018, nous sommes partis tous les 3 faire le tour du monde. Nous avons vécu une aventure formidable et transformatrice. Nous décidons à notre retour de tout changer dans notre vie et décidons de nous installer près de la mer, dans un petit village en Bretagne où le calme et la tranquillité apaisent notre mental.

Vous l'aurez donc compris, je suis une passionnée de la vie. J'aime les bonheurs simples liés à la nature : faire du vélo, marcher sans but précis, juste pour profiter du temps présent.

J'aime apprendre et transmettre ce que j'expérimente... je suis passionnée par le bien-être : être à l'écoute, pratiquer l'art de l'attention pour me connecter avec moi-même !

Ma devise préférée « Fais de ta vie un rêve et de tes rêves une réalité »

