

Pourquoi le Yoga ?

Elodie découvre le Yoga lors d'un séjour en Inde. C'est d'abord l'impression de sérénité qui se dégage des pratiquants qui attire son attention et l'encourage à s'y essayer.

La recherche de l'équilibre et d'une conscience plus approfondie de son corps et de son souffle l'avaient déjà amenée à pratiquer le Tai chi, mais très rapidement la pratique du Yoga prend une place particulière dans sa vie quotidienne.

Formations

Formée à l'enseignement du **Hatha Yoga** par l'école Samyak en Inde du sud (RYS 200), elle développe et enrichit sa pratique au fil du temps avec le **Vinyasa** et l'**Ashtanga**, puis avec le **Yin Yoga** et le **Restorative**.

Son intérêt pour le corps et son fonctionnement l'amène à explorer l'**anatomie et le massage**, elle est diplômée de l'école ITM à Chiang Mai en Thaïlande et poursuit sa formation à l'école Jaidee à Paris, selon les techniques développées par Pichest Boonthumme.



Elle a suivi une formation auprès de Sophie Hervé sur la physiologie de la voix et du souffle et propose des ateliers de **Yoga de la voix**.

Ces apports variés l'amènent à proposer des cours à la fois dynamiques et relaxants, toujours dans une atmosphère détendue.

Dans la même optique et afin de pouvoir répondre de façon spécifique aux besoins des femmes enceintes et des nouvelles accouchées, elle s'est formée à l'enseignement du **Yoga pré et postnatal** en suivant l'enseignement du Dr Bernadette de Gasquet.

Les cours

Les cours d'Elodie permettent à chacun d'expérimenter l'équilibre, essentiel dans le Yoga, entre action et lâcher-prise. La connexion au souffle et l'attention portée aux sensations corporelles sont au coeur des séances qu'elle propose.