

Je viens d'être certifiée apte à l'enseignement du Yoga par la fédération Viniyoga International. J'ai eu la chance d'avoir Aurélie comme professeur durant ces quatre années de formation .

Je suis bénévole à l'Esperluette où je participe à l'accompagnement des jeunes qui souhaitent découvrir quels sont les lieux de vie existants lorsque l'on quitte le domicile de ses parents (rencontre Tabitou, deux stages par an).

Je suis également membre du conseil d'administration de l'Esperluette au sein du Pôle Actions Collectives.

Par ailleurs, j'ai deux grands enfants de 18 et 22 ans.

J'ai du quitter mon travail dans le domaine de la gestion et envisager une reconversion en raison de la maladie.

L'obtention de ce diplôme est comme une trouée dans les nuages sombres de la dépression que je traverse depuis plusieurs années.

Le yoga me donne une force de vie, un futur, une ouverture, car le yoga n'est pas seulement réduit à une posture sur le tapis, mais il nous est également enseigné l'état de yoga dans la vie.

