

ISABELLE

Sa passion pour les activités physiques a conduit Isabelle vers la formation CQP d'animatrice de loisirs sportifs (option AGEE). Son intérêt et ses recherches sur d'autres techniques corporelles lui font découvrir le yoga Ashtanga avec Laura Pero en 2013. Après 2 ans de pratique régulière, elle débute l'étude de la philosophie du yoga avec Les Yoga Sutras de Patanjali, et puis se rend naturellement en Inde à Mysore, pour pratiquer un mois avec Saraswathi Jois, selon la tradition Ashtanga. A son retour, Isabelle continue la pratique quotidienne et au printemps 2016, elle commence un apprentissage auprès de Laura, pour assister la pratique des autres et partager la méthode.

En 2018, Isabelle décide de quitter son travail salarié dans l'import-export pour se consacrer à l'apprentissage et à la transmission du yoga. Elle part à nouveau en Inde, où elle pratique avec R. Sharath Jois et étudie la philosophie indienne avec d'autres maîtres.

Parallèlement à son apprentissage chez Yogasana Limoges avec Laura, elle débute un projet très enrichissant : afin de rendre la pratique traditionnelle accessible dans de petites communes, elle démarre un programme d'enseignement Yoga Ashtanga près de chez elle à Saint Léonard de Noblat. Elle continue à poursuivre ses études en se formant aussi à l'EFYMP, Yoga de Madras.

Lorsqu'elle a commencé cette méthode, c'est le challenge physique qui a attiré Isabelle. Rapidement, elle a aussi ressenti les bienfaits apaisants de cette pratique sur son mental. Ce qui l'a incité à maintenir sa discipline pour la pratique, c'est que le Yoga Ashtanga lui permet de travailler musculairement et en même temps de nourrir profondément son âme. Après une pratique, elle se sent vivante et centrée.

Le corps est donc son véhicule, mais c'est aussi son outil pour apaiser son mental et influencer l'esprit, donc sa façon de vivre. C'est ce fil conducteur qu'Isabelle ressent dans sa pratique et souhaite partager aux autres.