

TEMOIGNAGES

J'ai 57 ans et un métier stressant, tant nerveusement que physiquement.

J'ai découvert le yoga il y a une dizaine d'années, à l'occasion d'une séance d'initiation en vacances. A la sortie de la séance, j'ai constaté que je pouvais respirer à fond.

Je me suis inscrite au cours d'Espace-Yoga et suis une fidèle adepte depuis 8 ans.

Précieux moments de sérénité et de recentrage sur le corps et l'esprit, prise de conscience du lâcher-prise contre les effets toxiques de la somatisation, le yoga enseigné par Pascale est devenu partie intégrante de mon équilibre.

Cette parenthèse hebdomadaire m'est indispensable, je respire et je souffle, je m'étire et me détends, de posture en posture, et ça marche... (Carole, Yoga, cours collectifs)

Lorsque j'ai débuté, il y a deux ans déjà, les cours de sophrologie, je ne pensais pas que cette pratique m'apporterait autant de bien-être.

Les étirements, les techniques respiratoires, la prise de conscience de son propre corps et de ses tensions ont été salutaires pour la gestion de mon stress et de mes insomnies.

Guidés par la voix bienveillante de Pascale, par son énergie et sa bonne humeur communicative, je vous encourage à venir, tous et toutes, nous rejoindre. (Valérie, Sophrologie, cours collectifs)

J'ai débuté le yoga en septembre 2007 pour des raisons liées à la gestion du stress.

La pratique de cette discipline m'a énormément apporté et plus encore.

Je me suis découverte, appris à respirer, à ressentir les plus petites parties de mon corps et à créer un équilibre sain entre le corps et l'esprit.

Je me suis ensuite tournée vers la sophrologie complétant ainsi le travail réalisé au yoga. Elle entre progressivement dans mon quotidien et j'en mesure les bienfaits. C'est donc avec un grand plaisir et une pointe d'impatience que je reprendrai la sophrologie en septembre. (Clotilde, sophrologie et yoga, cours collectifs)