



Quel chemin vous a menée au yoga ?

Le déclic remonte à 2005, j'avais 21 ans. Ma sœur, passionnée de yoga, tenait à nous faire un cadeau de Noël vraiment spécial et nous a offert à mon mari et moi un cours de yoga privé. C'est ainsi que nous avons fait la rencontre d'Unmaniji, un maître de yoga. Une rencontre bouleversante et deux ans plus tard, nous sommes retournés en Floride pour suivre avec elle, une formation intensive de maître à disciple, un peu comme dans "Karaté Kid" et qui se poursuit aujourd'hui. C'est une expérience qui a changé le cours de ma vie. Le travail que j'ai fait sur moi-même au niveau émotionnel et mental était si profond ! C'était un peu comme une renaissance.

A cette époque, vous étiez étudiante à Paris, pour devenir professeure des écoles. Que s'est-il passé ensuite ?

Et bien, j'ai tout lâché ! A peine huit mois après notre formation, en février 2009, mon mari s'est vu proposer un poste d'ingénieur consultant en Martinique. On ne pensait pas du tout revenir au pays mais l'idée de

partager le yoga avec mon île m'a bien plu. On s'est lancé le défi de faire de notre passion notre métier et en 2010, nous avons ouvert une salle. Pour moi, ce n'était pas juste une ambition personnelle. J'avais le sentiment qu'on avait quelque chose à partager avec les Martiniquais. Une envie de transmettre ce qui nous avait fait tant de bien.

En quoi l'approche de « Yoga Life West Indies » est-elle différente ?

Pour moi, le yoga, c'est quelque chose qui se vit. Je voulais donc donner aux gens une expérience, pas juste de belles théories. Nos cours sont en même temps dynamiques et doux. Ils nettoient le corps en profondeur par le travail de la respiration associée à des séquences de postures bien étudiées. Le tout est d'amener les gens à lâcher prise. Nous voulons aussi transmettre un yoga simple et abordable qui s'adapte à tous. Un yoga un peu plus « moderne », dont nous avons volontairement épuré la pratique en enlevant les symboles, les mantras et même la méditation qui n'étaient pas toujours bien perçus, il y a dix ans. Pour nous, le yoga doit être accessible à tous. Peu importe le corps que vous avez, votre âge, votre condition physique ou vos croyances.

Yoga Life West Indies fête son dixième anniversaire. Dans quelques semaines, vous proposerez une nouvelle édition du « grand stage ». De quoi s'agit-il ?

Le « grand stage », c'est un peu le boot camp du yoga et l'événement phare de notre centre : une semaine pour évacuer le stress, se ressourcer et se rebooster à tous les niveaux. Depuis cinq ans, mon mari et moi animons cette semaine avec beaucoup de bonheur. Pour les dix ans de Yoga Life West Indies, nous avons choisi le thème « Let's fly » qui signifie « Envolo-nous ». Chaque jour, deux heures d'atelier avec un thème, une couleur et une qualité sur laquelle on va travailler : la confiance en soi, la concentration, l'ancrage... C'est toujours incroyable de voir à quel point l'énergie de groupe amène chacun à un dépassement de soi. C'est une expérience dont on sort plus fort, en meilleure santé et avec la banane !



« Le Grand Stage »
Boost Your Life. Du 17 au 23 novembre 2018,
de 18h30 à 20h30. Tous niveaux.
lyoga@gmail.com
www.yogalifewestindies.com
0696 17 32 72