

# Géraldine

## *Professeure de yoga et sophrologue*

Bienvenue,

Il y a de nombreuses années, jeune maman et professionnelle investie, chamboulée dans mes rythmes de vie et stressée de vouloir tout réussir, j'ai poussé la porte d'un cours de yoga.

A la recherche d'une solution pour retrouver l'harmonie, j'ai aussi découvert une pratique m'offrant la possibilité d'apprendre à être à mon écoute et à me faire du bien.

C'est donc motivée par ces premières constatations, et par curiosité, que j'ai ensuite participé à des ateliers d'approfondissement de postures, puis à des ateliers sur la philosophie du yoga et enfin suivi une formation sur plusieurs années me permettant de devenir enseignante de yoga.

C'est tout autant par curiosité, que quelques années plus tard je me suis formée à la sophrologie, cette science de la conscience, dont le fondateur, le Docteur Caycedo, a été, entre autre, inspiré par le yoga.

Aujourd'hui en tant que professeur de yoga, j'aimerais parfois utiliser les outils de la sophrologie pour aller un peu plus loin en profitant de l'état de détente de fin de séance. Et en tant que sophrologue, j'aimerais avoir le temps de mettre en place cet état particulier d'union entre le corps et l'esprit et de libération de la respiration.

Aussi suis-je ravie de pouvoir vous proposer désormais un cours, véritable atelier de bien-être actif utilisant la synergie de ces deux disciplines.

Respectueuse des principes du yoga et de la sophrologie, je partage mes connaissances et mon expérience pour que leurs pratiques prennent du sens pour vous et s'intègrent dans vos propres rituels au quotidien

C'est dans cet esprit de transmission, que je vous attends avec une bienheureuse impatience.

Géraldine

*Professeure de l'Institut Français de Yoga (IFY), 2012  
Sophrologue, Ecole Esophro, diplôme RNCP, 2018*

- le cours Bien etre actif



### **Pour plus d'informations :**

-  06 07 30 77 42
-  bien.etre.actif@gmail.com
-  @bienetreactif
-  www.bienetreactif.fr