

## Marisa – enseignante de Yoga pour la Femme

Marisa a découvert la méditation bouddhiste pendant ses études de traduction à l'Université de Genève. Soumise à un stress intense pendant les périodes d'examen, confrontée à l'angoisse de la performance, la méditation lui a apporté un apaisement intérieur et, partant du souffle, son chemin s'est ouvert sur le yoga. Elle pratique d'abord avec Sandeep Purushotaman, un médecin en ayurveda et yogi indien lors d'un séjour prolongé aux Maldives, puis au cours de différents voyages, notamment en Thaïlande où elle a rencontré les enseignements du moine vietnamien Thich Nhat Hanh et de la yogini Jetsunma Tenzin Palmo, ainsi que son enseignante actuelle, Sara Avant Stover.

Il lui tient à cœur de faciliter la communication, et donc la compréhension, entre les communautés ne parlant pas la même langue et évoluant dans des contextes culturels différents. Cette aspiration l'amène progressivement à se spécialiser dans l'enseignement des langues étrangères à des adolescents. En classe, elle propose des exercices de pleine conscience afin de soutenir les processus d'apprentissage et d'aider ses élèves à se recentrer.

À l'écoute de sa propre souffrance et à celle de tous les êtres, et plus particulièrement des femmes, elle se passionne pour la compréhension de son univers intérieur, le monde de l'invisible pourtant si réel ! À partir de 2010, elle se forme auprès de Sara Avant Stover, auteure du livre « The Way of The Happy Woman », qui vit à Boulder (Colorado) et guide une communauté internationale de femmes sur le Chemin. À travers l'écoute du corps, des cycles et des saisons, la pratique du yoga (yin et flow), la méditation et l'écriture intuitive, le Chemin permet de développer l'accueil de ce qui est présent dans le corps, le cœur et le mental tout en renouant avec son intuition profonde, la déesse de l'ombre, la femme savante et la guérisseuse en nous. Chaque mois, à travers notre lune (cycle menstruel) et le cycle de la lune (péri-ménopause et ménopause), nous apprenons à placer le féminin au centre et à nous préparer aux grandes transitions de la vie. Ma mort étant certaine, qu'est-ce qui a réellement de l'importance à mes yeux ? Qu'ai-je vraiment au fond de mon cœur ?

*« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. »*

*Carl G. Jung*