

## CHEMIN DE VIE

Voilà 11 ans que ma recherche en yoga a commencé, mais, je crois que l'accueil de ce que je suis et de ce qui est, a commencé il y a bien longtemps. En effet, je me souviens, enfant, humant l'air du matin, sentant les rayons du soleil printanier sur ma peau, ou la bise me fouettant le visage, écoutant le chant des oiseaux ou encore absorbée par l'observation des fleurs, des herbes, ou des hérissons, vers de terre et autres animaux. Une méditation naturelle, sans technique, uniquement les expériences d'une enfant passionnée de vie. Ma passion pour les plantes et les êtres vivants a grandi avec moi et c'est ainsi que j'ai étudié la pharmacie, l'herboristerie et l'homéopathie. La compréhension du corps et les moyens d'en prendre soins m'ont toujours intéressée.

Chemin faisant j'ai expérimenté la joie et la peine. A 20 ans j'ai perdu mon père, ceci a été une étape difficile mais comme toute épreuve, elle m'a fait évoluer. En effet, le mal être que je ressentais m'a amenée sur divers chemins, quelque fois sombres, quelque fois aventuriers.

Je suis partie découvrir le monde ce qui m'a ouverte à d'autres points de vue.

C'est lors d'un de mes voyages en Inde que mon chemin a croisé le yoga.

Cette première expérience aurait pu se terminer très rapidement, en effet, le point de vue de mon professeur, uniquement basé sur des exercices physiques, ne comblait pas mes attentes. Heureusement, quelques années plus tard, j'ai finalement rencontré un maître dont l'approche m'a permis de découvrir ma voie.

En effet, cette pratique m'a amené beaucoup de stabilité, de confiance en moi et de confiance en la vie. J'ai ainsi trouvé une technique pour fortifier mon corps, mais aussi pour me sentir plus sereine et pour m'aider à prendre de la distance face aux différents événements. Petit à petit, par l'observation attentive de mon corps et à force de pratique, je comprends mieux mon organisme et mes pensées, et surtout, je trouve au quotidien une aide pour accepter les choses telles qu'elles se présentent.

Mon ouverture à l'autre et à l'enseignement s'est faite en parallèle, en effet, un autre de mes grands intérêts a toujours été l'enseignement et la pédagogie, comment transmettre à l'autre.

Entre 20 et 22 ans j'ai étudié pendant 2 ans les sciences de l'éducation à l'université de Neuchâtel.

C'est donc riche de mes différentes expériences que je suis arrivée à un moment de ma vie où j'ai senti l'envie de partager mes connaissances. Dans cette optique, et parce que le « yoga de l'énergie » correspond à mes aspirations, je me forme depuis deux ans à l'école de yoga d'Evian en vue de devenir une enseignante certifiée. Cette formation, également reconnue en Suisse, me permet d'agrandir mes connaissances et me donne différentes méthodes d'enseignements que je me réjouis de partager avec vous.

Merci pour l'échange qui nous aide sans cesse à découvrir et évoluer vers quelque chose de plus vrai.

Valérie