



Aurélie Murgue

Professeur de Yoga et Pilates

“ Le yoga, c’est tout comme l’art de vivre, cela consiste en un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon. ”

C’est après plusieurs années d’études et d’expériences professionnelles dans le monde des entreprises que j’ai eu la chance de découvrir le yoga et tous ses bienfaits.

Très vite prise de passion pour cette magnifique discipline alliant le corps et l’esprit, c’est en 2013 que je décide de donner un nouveau tournant à ma vie en me consacrant entièrement à l’apprentissage du yoga et à son enseignement. Je pars ainsi aux Etats-Unis (à Fort Lauderdale) où je suis une formation intensive en “Hot vinyasa” auprès d’un excellent professeur, “Jimmy Barkan” et d’où je reviens certifiée professeur de yoga via « The Barkan method ».

A mon retour, j’ai la chance de pouvoir mettre à profit immédiatement mes connaissances acquises, en travaillant au sein d’un studio de yoga à Casablanca, au Maroc. Désireuse de continuellement renforcer mes acquis et développer mes compétences, je décide dans cette même période de me certifier en yoga aérien, ainsi qu’en Pilates. Je continue régulièrement à me former en suivant de nombreux workshops, notamment auprès de Mathieu Boldron, dont la pratique du yoga et son enseignement sont inspirés par Briohny Smith et Dice Klein, Meghan Currie, Chris Chavez, Dharma Mittra...

Ma pratique quotidienne, tout comme mon expérience professionnelle, me permettent donc de dispenser des cours de yoga chaud, vinyasa, yin yoga, hatha yoga, aériel yoga et Pilates.

Avide de découvertes, je suis toujours enthousiaste à l’idée de vivre de nouvelles expériences, de m’immerger dans des cultures différentes de la mienne et désireuse de sortir régulièrement de mon quotidien. Les voyages, alliés à ma pratique du yoga, sont donc pour moi une source indispensable à mon bonheur et à mon épanouissement, raison pour laquelle j’ai choisi en 2016 de partir plusieurs mois voyager à travers le monde, afin de découvrir de nouveaux horizons. Thaïlande, Pérou, Panama, Costa Rica, Bali, Canada... Tant d’endroits magiques, de paysages extraordinaires, de rencontres qui ont grandement contribué à enrichir mon parcours, tant sur un plan personnel que professionnel.

De retour en France et désireuse de partager mon expérience et ma passion avec toute personne en recherche de bien-être, j’ai depuis plus d’un an ouvert mon studio “TOP YOGA” à Royan, en Charentes-Maritime. C’est avec un réel plaisir que j’y dispense des cours de vinyasa, hatha yoga, yin yoga et pilates.

Participer au FESTIVAL du YOGA à Angoulême est pour moi la chance de faire de nouvelles rencontres enrichissantes et de partager avec elles notre passion commune qu'est le yoga et cela sous toutes ses formes.

Je dispenserai des cours de **vinyasa** dans lesquels nous aurons le plaisir de pratiquer tant les backs bends, les ouvertures de hanches que les inversions, pour le plaisir de se retrouver la tête à l'envers 😊

Vous pourrez me retrouver le samedi et le dimanche matin de 9h45 à 10h45 ainsi que le samedi après-midi de 17h30 à 18h45 et le dimanche de 16h00 à 17h15.

Afin de diversifier notre pratique et de ressentir des émotions différentes, les cours du samedi et du dimanche seront différents et seront d'un niveau intermédiaire/avancé.

Au plaisir de vous retrouver 😊

NAMASTE les yogis

Retrouvez-moi sur mon site internet : www.topyogaroyan.com

Ma page Facebook : Top Yoga Royan