

Enchantée! Je suis Aurore, Professeur de Yoga, également doctorante en sciences humaines et conférencière.



Pour moi, tout a commencé avec la danse que j'ai pratiqué dès l'âge de 3 ans et c'est lors d'une formation professionnelle pour danseurs que j'ai découvert le yoga : ce fut le coup de foudre !

Alors que les exigences de performances et d'esthétisme physique imposées par la pratique de la danse m'ont profondément déçue, j'ai trouvé dans le Hatha-Yoga ce que je cherchais dans la danse depuis toujours: la conscience du mouvement, un lien étroit avec la respiration, un profond respect du corps et, en bonus, une once de spiritualité.

J'ai donc quitté l'univers de la danse pour embrasser celui du Yoga. Je poursuis également des études en sciences humaines. Titulaire d'un master en arts plastiques, je suis actuellement

doctorante dans ce même domaine et développe une thèse autour du lien entre l'Art et le Yoga.

Le plus important pour moi est de pratiquer le Yoga dans le respect du corps de chacun, sa constitution, sa biomécanique. Mon but est de rendre le yoga accessible à tous en adaptant les postures. Je mets également un point d'honneur à proposer des séances qui se déroulent dans la joie et la bonne humeur, car nous pratiquons le yoga avant tout pour atteindre *Santosha* : le contentement !

*Conférence
Yoga & Art Indien
Aurore Motte*



Le yoga séduit de plus en plus d'adeptes dans le monde entier. Au-delà d'un simple enchaînement de postures, il s'agit également d'une philosophie de vie ancestrale héritée de l'Inde. Outre sa simple diffusion, le yoga a su polliniser le domaine des arts au fil des siècles. L'art indien

reste empreint de son passé religieux et culturel, dont le yoga fait partie intégrante. Venez découvrir quelques œuvres d'arts choisies et lever le voile sur ce qui fait « Yoga » dans l'œuvre, nourrissant ainsi votre chakra de la connaissance.

*Cours de Yoga Extra-doux
Etirement détente & relaxation au son des bols chantants
Aurore Motte*



Séance de Yoga tout en douceur ponctuée de postures calmes et de mouvements lents, principalement en positions allongées et assises; séance au cours de laquelle vous pourrez bâiller à souhait et relâcher profondément la totalité de votre corps. La séance prendra fin après une relaxation profonde, guidée à la voix et accompagnée par le son des bols chantants.

Venez soubrez profondément dans le lâcher-prise !