



Frédérique Buisson, professeur de yoga diplômée [des Ecoles Nationales de Professeurs de Yoga](#) et membre de la Fédération Nationale de Professeurs de Yoga.

Pendant de nombreuses années, j'ai été en recherche d'une harmonie personnelle. J'étais d'un tempérament à l'époque très angoissée et stressée, avec des problèmes de lombaires.

Suite à un « burn out », je me suis mise à la pratique du yoga de manière régulière avec patience, volonté et persévérance.

Et ma vie a totalement changé grâce à l'incroyable potentiel de transformation du yoga !!!!!

Fini les angoisses et les problèmes de dos !!!!!

J'ai eu naturellement envie d'aider les gens à se sentir mieux, à solutionner leurs problèmes physiques et émotionnels.

De plus, j'ai toujours eu l'envie très idéaliste de changer le monde, pour le rendre plus bienveillant.

Je vois la pratique du yoga comme un des moyens de participer à notre transformation vers une société meilleure. Le yoga nous permet d'être en paix avec nous même, de résoudre les maux de l'esprit et du corps et par voie de conséquence de se sentir en harmonie, en union avec les gens et le monde.

Mon école de yoga ENPY m'a ouvert les portes sur un enseignement d'une très grande pédagogie, qui en respectant les textes anciens, met en valeur un Yoga adapté à tous.

J'ai trouvé une pédagogie en adéquation totale avec mes propres valeurs, à savoir le respect total du corps, de ses limites et dans l'écoute de l'élève, toujours en équilibre entre douceur et fermeté.

J'enseigne dans le respect des textes traditionnels pour garder l'authenticité du yoga.

Il est primordial pour moi de mettre en pratique dans mon enseignement et ma vie personnelle, les valeurs des 8 membres du yoga et tout particulièrement les 2 premiers qui sont les fondations du yoga : les Yama et les Niyama, code de conduite qui nous aide à vivre de manière plus juste et meilleure dans le monde.

On trouve notamment « Ahimsa », qui signifie la non-violence... s'abstenir de faire du mal à tous les êtres qui nous entourent. Toujours en soif d'apprendre et d'approfondir mes connaissances, j'emprunte un chemin d'évolution perpétuelle, à travers ma pratique personnelle journalière et mes formations complémentaires au sein de mon école ou d'autres écoles Sivanada, Tapovan, Blandine Calais Germain

==> [Formation RYE](#) (recherche sur le yoga dans l'éducation).

Amoureuse de la nature, je me sens en connexion avec elle depuis l'enfance, elle a toujours été mon lieu de ressourcement. A sa simple contemplation,, je me sens régénérée, j'ai le sentiment d'être totalement comblée de n'avoir rien besoin d'autre.

Passionnée de montagne, j'aime organiser des stages de yoga et faire découvrir à mes élèves mes régions préférées dans une ambiance simple et conviviale avec des pratiques en extérieure.

J'organise depuis l'an dernier un festival de yoga au Chambon en Mai au milieu d'une nature préservée au profit de l'association de Mathieu Ricard [Karuna Shechen](#) en partenariat avec de nombreux bénévoles, dans le but de venir en aide aux plus démunis, et de partager ensemble un week-end convivial autour des valeurs du yoga.

Le karma yoga est le pilier du yoga que je compte appliquer et partager avec mes élèves. C'est donner de son temps pour les autres sans chercher à en récolter les fruits.

Sur le festival de yoga Om Shanti :

- je vous propose un cours d'hatha-yoga doux sur le thème de l'ouverture du coeur tous niveaux un matin à 6h00 pour un réveil matinal en douceur.
- 2 cours d'hatha yoga niveau intermédiaire improvisé et accompagné en musique par Léo Sors et sur un autre cours accompagné de Grégory Binkowski.
- 1 cours d'hatha yoga improvisé et accompagné de Franz Nieler et ses bols chantants.

