



Isabelle Marsteau professeur de yoga, diplômée de l'école nationale des professeurs de yoga, membre de la fédération française des professeurs de yoga.

Formée à l'institut Bernadette De Gasquet à Paris à la méthode APOR (approche posturo respiratoire) du docteur Bernadette De Gasquet auteur, entre autre, du livre "abdos arrêtez le massacre".

Actuellement en formation de Yoga Thérapie avec Locana Sansregret, formatrice en yoga Thérapie et fondatrice de Padma Yoga, école de professeurs de yoga au Québec.

Mon parcours :

Professeur d'EPS pendant 30 ans, j'ai décidé il y a maintenant 6 ans de prendre ma retraite anticipée pour me tourner vers l'enseignement du yoga que je pratiquais depuis une dizaine d'années, persuadée que ma voie était là.

Lorsque j'ai commencé la pratique du yoga , il y a une quinzaine d'année, j'aurai pu dire que J'étais venue au yoga un peu par hasard, à la recherche de souplesse, détente, bien-être, sentant bien que quelque chose de plus spirituel se cachait derrière cette pratique...

Je sais maintenant que ce n'était pas un hasard, c'est le yoga qui est venu à moi et très lentement, il m'a apprivoisée. Il m'a fallu du temps, mes premières pratiques n'étaient pas toujours faciles, n'étant pas particulièrement souple et pourtant je continuais, impossible de faire marche arrière. *On entre en yoga et on n'en sort plus* parce que le yoga transforme tout sur son passage. Il transforme le corps, il transforme le mental, il transforme le cœur. J'ai compris que le yoga sublime la vie, le yoga apaise, console, renforce, réchauffe, détend, donne de la joie et surtout, c'est la magie du yoga, il m'a appris à me connaître, à ne pas me juger, à m'aimer pour mieux aimer les autres.

Comment ne pas avoir envie de transmettre cela, c'était une évidence...

Mon enseignement :

J'enseigne le hatha Yoga à Poitiers et dans les environs.

Durant toute ma carrière de professeur d'EPS, 3 objectifs m'ont accompagnée : Donner envie, donner confiance et prendre du plaisir. Ces objectifs sont toujours là dans mes cours de yoga que je m'efforce de rendre *joyeux, motivants, variés et surtout accessibles à tous*.

Je reste fidèle aux textes anciens du Yoga, les yoga sutra et je propose donc outre la pratique des postures, la pratique de la respiration, de la concentration, de la méditation, en amenant les pratiquants à ressentir, à vivre la pratique, à s'observer, devenir témoin de soi-même, tout cela *dans l'effort et la douceur à la fois*, dans le plus grand respect de la personne : Sortir de sa zone de confort pour que la posture agisse, sans se faire mal, *en respectant ses*

limites et surtout sans se juger, puis retrouver sa zone de confort dans la posture pour enfin lâcher prise.

Mon enseignement est complètement imprégné de la *méthode de Bernadette de Gasquet*, que je détaillerai dans la présentation des cours que je propose, permettant une approche ultra protectrice du dos et du périnée et s'adressant à tous les publics.

Les 3 cours que je propose :

Abdos Autrement (B De Gasquet):

Tout un travail de respiration, mettant en tension le périnée et le transverse afin de ressentir ses abdominaux fonctionner sans pression sur le périnée.

Je propose des exercices à la fois doux et très puissants dans différentes postures, allongés sur le dos, dans le 4 pattes, sur les genoux, debout, qui renforcent le plan profond.

Très vite, on a l'impression de mettre une gaine qui nous tient et qui nous affine avec la sensation d'avoir trouvé son centre de force.

Spécial DOS (B De Gasquet):

La base de pratique est la même que pour abdos autrement, mais plus axée sur le travail du dos.

Nous allons voir comment renforcer son dos dans le plan profond, et comment cela va très vite modifier la posture, soulager les lordoses, les cyphoses.

Nous allons apprendre à placer le dos de façon à nous protéger dans les postures de yoga, mais aussi dans les gestes du quotidien.

Nous allons tout simplement nous redresser et grandir.

Hatha Yoga (B De Gasquet):

Je propose un cours de hatha yoga classique, composé d'une courte détente en début de séance puis d'une série de postures en appliquant les principes de Bernadette De Gasquet.

Nous verrons comment s'installer dans la posture de façon juste, sécuritaire en protégeant son périnée et son dos en alliant une respiration adaptée.

Trouver la posture parfaite pour soi...

Relaxation ou courte méditation en fin de séance.

