

## Séverine Fezard



Jour après jour, pratiquer le yoga me révèle à ma vraie nature, mon essence. Transmettre le chemin qui mène à cet état d'unité me donne une joie profonde.

C'est en voyageant en Inde que j'ai découvert le yoga en 2004 et je n'ai plus cessé de pratiquer depuis.

Je me suis formée durant 6 années auprès de Dominique Lussan qui a fondé l'école Adi Vajra Shakti Yoga. C'est une approche de yoga intégral (au sens de Sri Aurobindo) pour révéler notre être profond et l'incarner au quotidien.

Dans cette formation, la part importante consacrée à l'exploration des états élargis de conscience donne une texture particulière à l'enseignement. Le yoga est vécu comme une méditation par le mouvement à travers l'exploration du lien conscience-énergie-corps.

Plus récemment je me suis plongée dans le Chant du coeur selon Roger Delogne, le Gaïayoga et le chant des voyelles (école de vie consciente au Québec). Depuis 3 ans, j'intègre dans mes cours le travail du son, merveilleusement complémentaire (et qui plait beaucoup à mes élèves !). De plus, il apporte la dimension du partage avec le groupe.

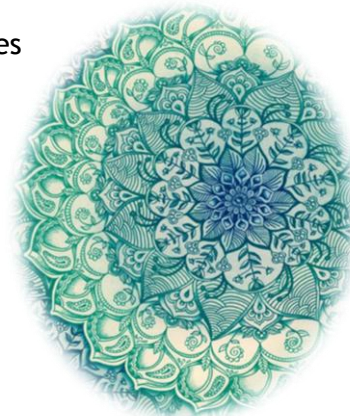
Formée à la CNV et au débat philo, j'anime également des ateliers pour enfants pour pacifier le corps, le cœur et la tête.

J'enseigne depuis 2011 dans différents centres, à Paris et à Bruxelles, puis maintenant en Dordogne où je suis installée depuis 2014.

Pour en savoir plus

<https://qualitedetre-yoga.fr>

[Page Facebook](#)



*Lors du festival Om Shanti au Chambon, je vous propose un yoga tout en douceur et en profondeur avec des séances ouvertes à tous, dans le respect des capacités de chacun. Au plaisir de la rencontre,  
Séverine*

- **Une séance consacrée au yoga des voyelles**

Une séance où l'on va expérimenter le pouvoir du son conscient. Chaque voyelle est un spécialiste qui vient accomplir un travail précis et progressif en nous.

Entre les chants de chaque voyelle, nous explorons une posture pour nous aider à intégrer les vibrations sonores jusque dans le corps.

Une séance parfaite pour vivre l'union de la conscience et du corps.

- **Une séance consacrée à l'harmonisation de nos chakras**

Postures, respirations et yoga du son vont nous aider à harmoniser ou à rééquilibrer si besoin, nos différents centres énergétiques et les glandes endocrines associées. Une séance conçue pour stimuler notre vitalité et retrouver la joie !



- **Voyage méditatif par le mouvement, le son et la respiration** (en posture assise sur une chaise)

Nous ferons l'expérience que c'est avant tout l'état d'être qui fait yoga et qu'on peut parfaitement vivre cette expérience, simplement assis sur une chaise.

Par la guidance verbale et la respiration, nous installerons l'état pour vivre le mouvement en conscience. Pranayama, mantras et chants sacrés (issus du Gaïa Yoga) nous permettront d'explorer plus avant le mystère de cet être que nous sommes.

