



Je m'appelle Hélène Quénet et j'ai commencé le yoga avec Lydie Guyot et Suja Lefranc Stockhausen. Grâce à elles, et après plusieurs années de pratique, j'ai décidé de suivre pendant quatre ans la formation de l'EFY à Paris, où sont dispensés des cours de yoga, mais aussi d'anatomie, de littérature et d'histoire indienne. J'ai été formée principalement par deux enseignants, Régis Vereecke et Boris Tatzky, avec lequel je continue de pratiquer régulièrement. J'enrichis ma pratique lors de stages avec d'autres professeurs, comme Anne-Marie Hebeisen et Jean-Michel Creismas.

Le Hatha Yoga, qu'est-ce que c'est ?

Issu de traditions indiennes anciennes, le Hatha Yoga propose un ensemble de techniques (étirements, enchainements, postures, contrôle du souffle, concentration) qui conduisent à l'assise en silence de méditation.

La pratique régulière de ces techniques apporte bien-être physique et mental dans un vécu intérieur ressenti à chaque instant. Les activités habituelles de l'esprit s'apaisent et il en résulte une grande sérénité.

Pour moi, l'enseignement du yoga est un moment partagé, dans le respect de chacun et dans la simplicité, pendant lequel j'adapte les techniques proposées aux possibilités des pratiquants, qu'ils soient débutants ou confirmés. Tout le monde a sa place sur un tapis de yoga, et le pratiquant arrive tel qu'il est à l'instant présent : souple ou raide, jeune ou âgé, en forme ou fatigué... J'enseigne depuis 3 ans dans l'association de Boulon et de Lebisey.