

J'ai consulté Céline la 1^{ère} fois pour régler un problème de ronflement. Je ne savais pas qu'il était possible de « soigner » cela grâce au yoga. J'ai donc eu mon 1^{er} cours particulier. Céline a étudié mon « profil », et a su déceler des failles, comme mon manque de confiance et mon anxiété. Lors de cet entretien, j'ai évoqué ma volonté de perdre du poids également. Finalement, Céline a su proposer une pratique totalement adaptée, non seulement au problème pour lequel j'étais venue, mais aussi en rapport avec ce qu'elle a découvert de moi.

Je n'ai pas assez pratiqué pour m'apercevoir d'une perte de poids, mais la pratique pour le ronflement s'est révélée efficace. Il faut par contre pratiquer tous les jours. Pour la confiance en soi, petit à petit, je peux dire que le yoga m'aide.

J'ai ensuite pris un 2^{ème} cours, pour cette fois m'occuper de cette perte de poids. Il faut y ajouter une modification du mode de vie, ce que je n'arrive pas toujours à suivre, ce qui fait que la perte de poids est très progressive. Par contre, j'ai de plus en plus conscience que ma façon de me nourrir est primordiale, et que cela a des répercussions sur d'autres aspects de ma vie. Tout doucement, j'apprends à ne pas me négliger. Je dois dire que les discussions en cours collectif notamment aident beaucoup. J'ai l'impression de changer mon mental. Je suis beaucoup plus à l'écoute de mon corps.

Delphine