

Je m'appelle Nathilde et je suis une élève de Céline. J'ai commencé le yoga thérapeutique en Mai 2015 par des cours particuliers, à raison d'un cours tout les 15 jours et puis j'ai intégré un cours collectif en Yoga 2.

J'ai rencontré Céline dans le centre équestre où je travaille en tant qu'enseignant / signeur. C'est un métier très physique, stressant et fatiguant mais c'est avant tout ma passion.

Je suis une personne de nature très stressée. Plus jeune mon stress me provoquait des crises d'angoisse et des crises de spasmodie. Avec la maternité les crises étaient estompés mais je souffrais toujours de migraine, d'acouphène et avec la fatigue qui s'accumulait le stress reprenait le dessus. En discutant avec Céline de mes problèmes, elle me proposa d'essayer le Yoga en cours particuliers.

Ma 1^{er} séance a été une totale découverte, l'écarte de soi, du bien être, prendre le temps et le lâcher prise. Les techniques de respiration qui m'ont été apprises par les différents exercices. Durant la séance, Céline me prépare une pratique par le matin et le soir. A chaque séance mes pratiques changent suivant l'évolution de mon bien être. Je pratique tout les jours pendant plus de 3 mois et les résultats sont là ! Plus de migraine, plus d'acouphène et une facilité à gérer mon stress... Céline est à l'écarte même en cours collectifs et toujours à notre disposition.

Aujourd'hui je suis en 2^{ème} année de Yoga 2 et je reviens tous les bienfaits des différentes pratiques.