

Enseignants de la 9ème fête du yoga à MILIZAC

le 28 mars 2020

Morgane Blanchet : formée à l'EFYO par Patrick Delhumeau et Sylviane Delourmel, formée au yoga dans l'eau par Frédéric Grange. La pratique proposée invitera à explorer la créativité et la confiance en soi en passant par le corps ; une préparation qui amène à la posture phare par un enchaînement. Un temps de méditation terminera la séance.

Martine Citeau : formée à l'EFYO, enseigne le yoga à Clohars Fouesnant depuis 2009. Elève de Babacar Khane, Martine guidera une pratique d'inspiration Yoga Egyptien.

Marie Pierre Cloarec : formée à l'EFY, élève d'Isabelle Morin Larbey, enseigne à Lesneven. Marie Pierre proposera une pratique dans la lignée de Madras.

Claudine Coicaud : formée à l'EFYO de 1986 à 1990 enseigne le yoga à Pleuven depuis 1987. Son enseignement est empreint de différents courants : Van Lysebeth, Desikashar, Nil Hahoutoff, Babacar Khane.

Jean- Michel Creisméas est enseignant de yoga à Morlaix depuis 2005. Elève de Boris Tatzky, il transmet le yoga selon la pédagogie du yoga de l'énergie. Jean-Michel est titulaire d'un doctorat d'études indiennes (Paris3, Sorbonne nouvelle) et conférencier dans les écoles de formation de yoga. **La pratique** invitera à équilibrer le corps, le souffle et l'esprit pour mieux se (re)centrer. **La conférence** : "Une brève histoire du yoga" ou comment les études scientifiques permettent de tracer les contours de l'évolution des pratiques de yoga et des concepts qui lui sont associés depuis ses plus anciennes manifestations jusqu'à nos jours.

Emilie Cueff : enseignante de yoga diplômée du CEFYTO en 2015 proposera un atelier dans l'univers des MANTRA ; aucune prédisposition de voix n'est requise pour ce partage. Emilie guidera aussi les enfants entre 7 et 12 ans dans une pratique ludique de yoga.

Marie Dupré : enseignante de yoga depuis 2010 formée à l'EFYO. Marie est formatrice dans cette même école et proposera une pratique avec un travail postural sur un petit ballon.

Malou Forget : fervente adepte et pratiquante du Hatha Yoga depuis de nombreuses années et impliquée dans la promotion du yoga, Malou a été formée de 2015 à 2019 à l'EFYO. Enseignante à Milizac, elle proposera une pratique qui amènera chacun(e) à rechercher la justesse entre fermeté et douceur.

Jean-Marie Lions enseigne depuis 1988, est diplômé en Hatha et Raja Yoga à l'UOY. Il a effectué un approfondissement continu avec Henri Legay en yoga tibétain. Jean-Marie proposera le matin une méditation dans l'enseignement laïc des 3 portes dans la transmission de Tenzin Wangyal Rinpoche et l'après- midi une pratique de yoga Tibétain, yoga dynamique du souffle et du mouvement.

Cendrine Le Locat est enseignante de yoga diplômée FIDHY, FFY, Yoga Alliance. Formée à la méditation pleine conscience au sein de l'ADM Cendrine proposera deux méditations. Le matin une pratique courte destinée aux débutants et l'après-midi une séance longue destinée aux pratiquants. En position assise, sur un coussin ou sur une chaise, suivant la condition physique de chacun, la méditation pourra se vivre également debout ou en position allongée.

Françoise Le Mignon : s'intéresse au yoga, à la méditation et la relaxation. Formée il y a longtemps en sophrologie, elle s'est formée plus récemment à l'EFYO et en Yoga Nidra avec Mathieu. Elle est instructrice de méditation de pleine conscience avec l'ADM selon la méthode de Jon Kabat Zinn. Françoise proposera une séance de yoga nidra.

Marie Andrée Madec a été formée à l'EFYO et certifiée en 2009. Elle enseigne à Pont de Buis aux adultes et aux enfants. Agréée par l'Education Nationale, elle intervient dans les établissements scolaires. Marie Andrée proposera une pratique de yoga aux enfants de 3 à 6 ans, une histoire des dieux indiens les entraînera dans un jeu postural.

Julia Malville est enseignante de yoga depuis 20 ans à Brest, formée à l'EFYO, puis avec Lionel Coudron (médecin et formateur en yoga thérapie) et avec Blandine Callais Germain (kiné et formatrice en anatomie pour le mouvement). Différentes recherches pour mieux comprendre la richesse des postures de yoga quand elles respectent les mots et maux du corps. Julia proposera une pratique le matin et l'après midi un yoga anatomique, dans une pratique qui lie l'enseignement de l'anatomie et les postures.

Cristina Sosa : enseignante et formatrice en yoga, anciennement danseuse et chorégraphe. Cristina proposera une pratique autour du mouvement dansé et du chant méditatif. Une exploration libre et dynamique du travail postural et des exercices de sons et de vibrations. Cet atelier est une invitation sur les pistes d'une pratique qui danse dans notre intériorité et nous invite à voyager jusqu'aux sources de notre cœur et de notre être profond.

Valérie Tirilly : formée à l'EFYO, certifiée en 2009, Valérie enseigne le yoga depuis 2008 à Pont l'Abbé, Plobannalec-Lesconil, Bénodet, Plonéour-Lanvern, Plogastel St-Germain. Elle intervient également au collège St-Gabriel auprès d'enfants ULIS.

Mikael Tosser : enseignant de yoga, formé à l'EFY de Paris accompagné par l'enseignement d'Isabelle Morin Larbey dans la lignée du yoga de MADRAS, Mikael guidera une pratique de l'inspiration MADRAS.

Françoise Veillard : a été formée à l'EFYO et certifiée depuis 2014. Elle enseigne à Fouesnant, la Forêt Fouesnant et St Evarzec. Françoise proposera une pratique qui combinera douceur, fluidité et lenteur.

Clotilde Vic s'est formée à l'EFYO, a été certifiée en 2008. En formation continue permanente, elle enseigne sur Quimper à divers publics. De ses formateurs elle a reçu la précision du placement postural et la fluidité dans le mouvement qui trouve sa source au-dedans et émerge au-dehors, le corps animé par le souffle. Depuis 2016, elle est formatrice à l'EFYO auprès de futurs enseignants de yoga, membre de Yoganima depuis 2013 et heureuse de participer à la fête du yoga.

EFYO : école de yoga de l'ouest – **EFY** : école de yoga Paris, affiliées à la **FNEY** : fédération nationale des enseignants de yoga.

UOY : université occidentale de yoga - **FIDHY** : fédération inter-enseignements de Hatha Yoga –

FFY : fédération francophone de yoga - **ADM** Association pour le développement de la mindfulness –

CEFYTO : centre d'études et de formation en yoga traditionnel de l'ouest - **YOGA ALLIANCE**