

# Inès Thévenard



J'ai découvert le hatha yoga enceinte. Ce fut une révélation pour moi. Pouvoir donner de l'espace à mon bébé tout en accueillant les changements de mon corps et les émotions liées à ma grossesse m'a été d'un grand soutien.

Et puis je me suis formée à la naturopathie à l'Institut Supérieur de Naturopathie à Paris pendant près de 2 ans. En parallèle, j'ai souhaité continuer à découvrir d'autres formes de yoga, notamment le yoga kundalini et le yin yoga pour pouvoir proposer cet outil puissant qu'est le yoga dans le cadre de mes consultations.

En tant que naturopathe, j'accompagne principalement des femmes qui souhaitent prendre en main leur santé de manière naturelle et en toute autonomie. Le yoga est d'une aide précieuse dans ce cadre. C'est pourquoi j'ai affiné mon approche du yoga grâce à la formation de Tatiana Elle en Yoga de la femme. Issue du yoga hormonal de Dinah Rodrigues, cette proposition repose sur l'idée que l'énergie féminine est régie par le cycle menstruel et que par différents asanas ou techniques de pranayama, la femme va pouvoir rééquilibrer son énergie vitale tout au long de sa vie.

L'idée de ce cours est chaque femme qui le désire puisse s'offrir un temps de ressourcement tout en entrant dans l'intimité de la connaissance physiologique du corps. C'est une approche unique qui mêle des exercices de hatha yoga, de kundalini yoga, de yin yoga et de yoga du visage. Elle s'adresse à toutes, des adolescentes ou plus âgées puisqu'elle a pour but de révéler la puissance du yin féminin. C'est une méthode d'épanouissement personnel car en allant à la rencontre de son intériorité féminine, on peut exprimer son plein potentiel.