

Stéphanie Deperne

Stéphanie Deperne est professeure de yoga, yogathérapeute et psycho-énergéticienne. La rencontre avec le yoga a été une étape déterminante de sa vie. En effet, Stéphanie qui travaillait il y a 15 ans dans le service achats d'une entreprise, a réalisé qu'il y avait un vide à l'intérieur d'elle-même, un déséquilibre, malgré une apparente stabilité dans sa vie professionnelle et personnelle. Elle décide alors de suivre les conseils de son médecin qui l'encourage à suivre une psychothérapie et à pratiquer le yoga afin de mieux comprendre ses obstacles et ses besoins. L'association des deux approches fut une révélation. La première séance de yoga a été une évidence avec la compréhension quasi instantanée que tout passe par le corps, alors que jusque-là, elle en ignorait la profondeur. La verbalisation que demande la psychothérapie l'a soulagée.

Stéphanie s'est formée au Yoga pendant 4 ans (500 h) selon l'enseignement de TKV Desikachar via son formateur Jean-Yves Deffobis. Cet enseignement riche et complet permet d'adapter les outils du yoga en fonction de la situation de chacun et trouve sa source et son inspiration dans les textes fondateurs du yoga, les Yoga-Sutra. Pour approfondir les aspects thérapeutiques liés au yoga, elle a suivi la formation de yogathérapeute pendant 2 ans avec le Dr Lionel Coudron à Paris (300h).

Elle s'est également formée auprès de Bernadette de Gasquet, Marc Beuvain, Leslie Kaminoff à travers des stages.

Ses expériences personnelles et le yoga l'ont naturellement conduite à s'engager dans des formations psycho-corporelles pour accompagner les personnes dans toutes leurs dimensions et dans tout ce qu'elles sont. A l'image de sa première expérience qui associait le yoga d'un côté et la psychothérapie de l'autre, elle comprend que corps, coeur et esprit sont indissociables. La formation de 2 ans (300h) qu'elle a suivie au sein de l'IFPIA pour devenir psycho-énergéticienne lui a permis de renforcer ce trait d'union entre la vie psychique d'un individu et le vécu dans le corps et elle propose aujourd'hui des techniques complémentaires au yoga comme l'art-thérapie, l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et la sophro-analyse. Aujourd'hui Stéphanie poursuit son cursus en se formant à la psychogénéalogie qui prend en compte la personne dans son histoire familiale, culturelle, sociétale et fait évoluer les liens, si la personne en ressent le besoin. Elle est également formatrice au sein de l'IFPIA afin de former les professionnels de la santé aux techniques psycho-corporelles inspirées du yoga.

Le yoga demeure sa source principale d'inspiration. Elle ne s'attache pas à une lignée et s'ouvre à toutes les écoles et toutes les formes pour qu'il reste créateur d'expériences et permette à celles et ceux qui le pratiquent avec elle, de se découvrir en profondeur, de s'accueillir tels qu'ils sont, de se relier, d'évoluer. Elle propose différents formats d'accompagnement : ateliers, retraites, cours hebdos / en groupe ou en individuel.

Son site web : <https://www.stephaniedeperne.com/>