

Atelier Yoga & écriture

Une parenthèse en septembre

On s'en doutait ? C'est avéré. Écrire tous les jours sur ce que l'on ressent dans le moment est bon pour la santé. L'étude dirigée par le docteur américain James Pennebaker révèle qu'écrire 15 minutes par jour permet de lutter contre toutes sortes d'agressions physiques ou d'accélérer la « réparation ». Le yoga, lui, ouvre des espaces mystérieux, dans le corps et l'esprit, propices à l'introspection et au déploiement de l'imagination.

Le temps de cet atelier, je vous invite à un voyage exploratoire au cœur de vous mêmes, en empruntant la voie de ces deux pratiques complémentaires menant à l'intériorité et à la connaissance de soi.

L'atelier sera rythmé par des moments tout en mouvements et en respiration, et des moments où l'écriture sera approchée par le biais d'exercices ludiques, simples et multiples.

Apaisement, clarté d'esprit, nouvelles perspectives ... Sur le tapis et sur la page blanche, sera déposé tout ce qui a besoin d'être libéré !

Léonore Chaix



Comédienne et autrice (radio et théâtre), Léonore découvre le yoga il y a une dizaine d'années. C'est un coup de foudre immédiat. Cette passion gagne peu à peu tous les aspects de sa vie. Peu à peu, la nécessité de pratiquer se transforme en celle de transmettre.



Elle croise le chemin de Muriel Adri, et suit sa première formation de professeure avec Muses Yoga.

Depuis, elle partage sa vie entre théâtre, écriture et Yoga, qu'elle entrevoit comme la pratique essentielle venant compléter sa passion pour les Arts et la scène. Elle continue d'aller au devant de nouvelles sources d'inspiration en se formant auprès d'enseignants tels que Michèle Lefevre, Blandine Calais Germain, Jean Louis et Francis Gianfermi, Simon Borg, Sreemati ...

Elle enseigne le yoga aux jeunes acteurs en herbe de l'École de l'acteur, à Bastille, ainsi qu'à L'École Supérieure de Comédiens par l'Alternance, à Asnières. Elle anime de nombreux ateliers d'écriture dans diverses structures.

Le mardi matin, elle propose aux élèves de venir profiter de cette heure matinale et propice à l'introspection, pour donner au reste de la journée une impulsion à la fois sereine et tonique. Il s'agira de réveiller le corps en douceur, ouvrir des espaces, poser la respiration, gagner en stabilité et en légèreté !

