

ALIX ANNE PICAULT,

PROFESSEUR DE YOGA

Professeur de Yoga, j'anime des cours collectifs de Yoga à Orléans dans le quartier Saint Marc, et pour l'association **Yoga et Créativité**. Ma pratique s'inscrit dans la lignée de Selvi et Ajit Sarkar.

Membre de la **FYA, Fédération de Yoga et Ayurveda**.

Parcours

J'ai découvert la pratique du yoga lorsque j'étais enceinte de mon 2ème enfant. Cette pratique était adaptée aux femmes enceintes. Arrivée à Orléans, j'ai pratiqué avec Benoît Saillau, dans l'association **Yoga et Créativité**

En parallèle, mon activité professionnelle en entreprise de coach RH m'a permis de rencontrer beaucoup de personnes dans leur univers, souvent confrontées au stress et au mal-être au travail.

Après un détour dans la pratique de l'aïkido, puis du yoga kundalini, j'ai décidé en 2018 de retourner pratiquer sur le tapis de Yoga et Créativité, et de me former pour approfondir.

Aujourd'hui, avec la pratique du Yoga, je suis heureuse de donner une place au corps, lieu de contact avec son intériorité.

Actuellement, je me forme à la méthode Vittoz, qui vise la présence à soi, dans l'instant. Cette pédagogie a été créée par un occidental, le docteur Roger Vittoz, de nationalité Suisse. Ce pont créé entre l'Orient et l'Occident me réjouit, car le but est le même : toucher la présence à soi, dans l'instant, pour faire fructifier et nourrir le vivant en soi.

Formation

2022-2023 2ème année de formation à la pédagogie Vittoz à l'IRDC

2021 – Diplôme de Professeur de Yoga – Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo – Ajit Sarkar chez **Shanti**

2014 – Certification Praticienne en Intelligence de Soi®, chez **Osiris Conseil**, membre de **EMCC France**

2007 – Certification **MBTI Myer Briggs Type Indicator®**

<https://www.alixannepicault.fr/>