

# CELINE SAILLAU REVOL

*Enseignante de Yoga depuis 2004  
Sophrologue depuis 2018*

La découverte du Yoga à l'âge de 20 ans a été une véritable révélation qui a orienté mon existence à la fois sur le plan personnel et professionnel. Elle m'a permis de découvrir l'interaction puissante qui s'opère entre le corps, les émotions et les pensées qui nous animent et la possibilité par une pratique régulière d'harmoniser ces différents aspects de nous-même pour un mieux-être au quotidien.

## Parcours

---

Je me suis formée à l'enseignement du Yoga à l'École Française de Yoga (EFY Paris) et à l'école d'Ajit Sarkar à Paris et Pondichéry.

Je me suis également formée aux techniques de Yoga Nidra (relaxation profonde) auprès de Micheline Flak (association RYE).

Depuis 2004, j'anime des cours collectifs de Hatha Yoga et relaxation à Paris et en région parisienne aux seins d'associations, d'entreprises et d'universités, parcours que je continue depuis 2011 à Orléans au sein de Yoga et Créativité.

Désireuse d'approfondir cette quête du mieux-être et de la transmettre de façon plus personnalisée, je me suis formée à la sophrologie intégrative qui inclue les bases de la sophrologie, les fondements de la relaxologie occidentale et orientale (méthodes de Jacobson, Schultz, Vittoz, Yoga Nidra, Mindfulness) et les outils de la relation d'aide.

A la suite de ma formation initiale, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des troubles du sommeil et dans l'accompagnement des adolescents et enfants (à partir de 10 ans) présentant un profil atypique : Troubles DYS, Haut Potentiel.

Depuis 2018, j'ai intégré un cabinet libéral où je reçois en séance individuelle les adultes, les adolescent et les enfants (à partir de 10 ans), et anime des groupes de sophrologie pour adultes.

<https://www.celinesaillaurevol.fr>