**Monique Vincent**

J’ai commencé par l’apprentissage et l’enseignement de la danse dans l’association « Danse ma joie » de Denise Coutier, j’ai également étudié la danse à la Sorbonne pendant 6 ans. J’ai ensuite suivi la formation d’enseignante de hatha yoga au centre d’Ajid Sarkar « Le soleil d’or ».

J’ai également étudié différentes méthodes (Rosalia Chladek, Fee Helles, Feldenkrais) ainsi que la kinésiologie, qui m’ont permis d’améliorer ma façon de transmettre les postures (Asanas), pour un meilleur placement du corps, base de toute pratique physique. J’ai aussi approfondi le massage ayurvédique, la préparation à la naissance et l’après naissance et le massage du bébé.

J’enseigne le hatha yoga depuis 1980. Le chemin du yoga (sadhana) passe par les postures (asanas), la respiration et le contrôle du souffle (pranayama), la concentration ou vision intérieure (dharana) et la méditation (dhyana). Avoir le corps et le mental libres permet de faire face à toute situation avec conscience et dans le calme.

« Toute la vie est yoga » - Sri Aurobindo