

## Romane LAURENT



### **"Pratiquez et le reste viendra" Sri K Pattabhi Jois**

Je m'appelle Romane. J'ai commencé le yoga, il y a quelques années déjà... J'ai découvert le yoga par hasard, je cherchais à me remettre en forme (physiquement et mentalement). Le yoga m'a beaucoup aidée dans cette nouvelle approche et tous les changements que je souhaitais apporter à ma vie.

Au bout de quelques années de pratique, j'ai pris la décision de faire la formation de Gérard Arnaud. Dans un premier temps pour apprendre à pratiquer seule et en apprendre plus sur cette merveilleuse pratique. Mais aussi pour pouvoir transmettre ce que j'ai pu apprendre et partager ma passion du yoga avec d'autres personnes.

J'ai été formée à plusieurs pratiques : yin yoga, hatha yoga, vinyasa yoga. Et ensuite j'ai eu l'opportunité de faire également une formation de Pilâtes.

Aujourd'hui, je suis reconnaissante de pouvoir partager ma passion durant les cours que je peux donner.