



Benoît Sabathier

Intéressé personnellement et professionnellement par les activités physiques (professeur d'EPS, moniteur de ski, d'escalade), l'approche corporelle orientale m'a intrigué il y a une vingtaine d'années. Je me suis alors penché sur le yoga.

Différents livres m'ont permis dans un premier temps d'aborder cette pratique mais aussi la philosophie qui l'entoure. La porte d'un yoga dépassant la simple pratique d'asanas (postures) c'est alors ouverte. Pendant plusieurs années, les cours avec Cathy en tant qu'élève ont continués à me faire cheminer.

En 2019 pour approfondir mes connaissances, je me suis tourné vers la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), en m'inscrivant à la formation élève -professeur (je suis actuellement en seconde année). Cette fédération fondée en 1968 par Shri Mahesh, vise la promotion d'un yoga traditionnel c'est-à-dire en s'appuyant sur des techniques expérimentées et codifiées en Inde depuis des siècles.

Le Hatha Yoga que j'enseigne s'inscrit dans le cadre des premières étapes des *Yoga Sûtra de Patañjali*. Ce yoga peut être pratiqué par tous, quel que soit les tranches d'âge ou le vécu en yoga. Il est dégagé de toute dépendance vis-à-vis des religions et s'interdit toute pratique thérapeutique. Il vise à prendre un temps pour soi, à arrêter une activité automatique du mental pour retrouver notre essence.

Lors des séances des enchainements de postures (asanas), ainsi qu'un travail sur les souffles (prānāyamas) et des temps de méditation (dhyāna) sont proposés.