

**Viviane FAYDIT – Professeure de yoga – Certifiée "de Gasquet"**

**Diplômée de l'Ecole Française de Yoga Paris**

### **Naissance d'une passion**

De nature sportive, le travail du corps a toujours tenu une place importante dans ma vie, et dans les débuts de ma pratique, le yoga me permettait de mieux gérer l'intensité et la rigueur de mes entraînements. Très vite, j'ai compris qu'au-delà de tous les bienfaits qu'il apporte, le yoga nous invite à nous transformer de l'intérieur. Souhaitant progresser dans cette voie, j'ai intégré au bout de quelques années de pratique l'Ecole Française de Yoga, rue Aubriot à Paris. Depuis, cette passion ne m'a jamais quittée, et c'est un grand bonheur pour moi de la partager en transmettant ce que j'ai reçu et ce que je reçois encore.

### **Ma formation plus en détail :**

Diplômée de l'EFY Paris (lignée Nil Hahoutoff)

Formée aux techniques du Dr B. de Gasquet, certifiée Yoga sans dégâts, Abdominaux, Yoga pré & postnatal, Périnée et respiration, Yoga Séniors.

Formée au Yoga nidra (relaxation profonde) par Micheline Flak de la Bihar School of Yoga

Sophrologie (CEAS Paris) spécialités « Gestion du Stress » et « Sommeil et Vigilance »

Analyse Transactionnelle champs des organisations (ATORG Paris) et Communication Non Violente (CNV)

J'ai une immense gratitude envers tous les enseignants qui ont accompagné mon cheminement pendant toutes ces années : P. de Fallois, J. Pauvrasseur, Babakar Khane, Blandine Calais-Germain, François Roux, et plus particulièrement le Dr Bernadette de Gasquet, dont j'ai reçu une formation complète. L'approche posturo-respiratoire de Gasquet propose un travail physiologique sans danger pour le périnée et le dos, qui s'appuie sur la biomécanique dont les 3 principes sont :

- placement : toujours placer son bassin à partir du périnée
- auto-grandissement : toujours gagner sans jamais plier le dos, épaules et bassin le plus éloigné possible l'un de l'autre
- respiration physiologique : toujours commencer l'expiration de bas en haut en engageant le périnée

Ce parcours me permet aujourd'hui de transmettre un enseignement traditionnel adapté aux attentes et aux réalités de notre temps.

J'ai par ailleurs approfondi ma pratique et mes connaissances de la méditation en participant à de nombreuses retraites dans différents centres bouddhistes de la tradition tibétaine et en suivant plus récemment les enseignements d'un Bouddhisme laïque avec Stephen Batchelor, Martine Batchelor et Martin Aylward largement basés sur la "Mindfulness" et les premiers enseignements du Bouddha tels que décrits dans le Canon Pali.