



## Océane SCHMITT GUILLAUME

C'est en 2013 que je découvre le yoga pour la première fois. C'est la révélation !! Je retrouve les sensations et les mouvements que mon corps a connu avec la danse et le fitness ... que j'ai mis de côté suite à de trop nombreuses blessures. La machine est en marche ... je redécouvre mon corps, j'apprends à l'écouter, à le comprendre et à le respecter. J'accepte mes limites et me crée une nouvelle conscience !!

Ayant la certitude que cela va durer après 3 ans de pratique quotidienne, je me lance ... début 2017, inscription pour la certification de professeur de yoga "200h" avec Céline Antoine à Strasbourg et validation de celle-ci.

Jour après jour, je continue d'apprendre et de me former afin d'être le plus complémentaire sur mon chemin de vie. C'est pourquoi, je suis également certifiée "Aroma' Touch", soin du corps aux huiles essentielles pures avec DoTerra.

Au-delà de la pratique physique, le yoga m'a profondément changé de l'intérieur. Mes angoisses de repos mental, de non mouvement, de lâcher prise s'envolent !! Je suis plus calme, plus apaisée.

L'avenir s'offre à moi de manière plus simple et plus claire. Je sais dans quelle direction je veux aller ... celle du bonheur !!

Il est donc tout naturel pour moi de partager cette expérience qu'est le yoga !! J'aide mes élèves à trouver leur propre pratique, leur posture ... car chaque corps est différent. Je fais de mon mieux pour les emmener vers leur chemin spirituel afin qu'ils se découvrent ou se redécouvrent !!

Ma pratique varie selon mes humeurs, mes envies ... Hatha, Ashtanga ou Vinyasa yoga pour les pratiques plus dynamiques, yin yoga ou méditation lorsque j'éprouve le besoin de m'ancrer à nouveau.