

INTRODUCTION

Mon parcours de vie, depuis 1978, est en lien avec la nature, le mouvement, le monde sensoriel et la musique.
Ces 4 éléments composent ma vie au quotidien tant au niveau privé que professionnel.



CURSUS PERSONNEL

— *“Grandir n'est pas s'enrichir de quelque chose de nouveau, mais découvrir ce que l'on a déjà à l'intérieur.”* —
Alexandre Jollien

LA NATURE est mon terrain de jeu et de découverte depuis toute petite. A travers elle, je me découvre, grandis et me transforme. Je m'inspire de sa beauté et de sa force et me nourris de ses ressources inestimables. Lors de mes voyages, notamment dans le désert du Sahara au Maroc, au Mexique et sous l'eau en Egypte, j'ai pu approfondir, ressentir et comprendre d'avantage ses potentiels et ses bienfaits sur mon corps, mon cœur et mon esprit. J'ai également pris conscience de l'éveil de mes sens; mes émotions s'expriment de manière plus légère et d'avantage à son contact. Elle est une alliée et une amie.



LE MOUVEMENT est aussi un élément majeur dans mon existence. Très tôt, mes pas s'orientent en direction de la danse classique, puis orientale, de salon pour finir à la danse spontanée (les 5 rythmes, la danse transe chamanique, la bio danse). Au fil du temps, je réalise qu'en pratiquant l'expression corporelle, mon équilibre intérieur se fait plus spontanément et naturellement. Les agressions extérieures, comme le stress, s'évacuent automatiquement. Le mentale, quant à lui, se calme et fait place à la paix et à l'harmonie interne.

LA MUSIQUE ET LE RYTHME complètent également mon cursus personnel. Le piano, la percussion (Congas et Djembé), ainsi que de la voix (chant sacré et harmonique) sont mes outils d'exploration et d'apprentissage dans cet espace son. Grâce à l'éveil musical et rythmique, mon mieux et mon bien être s'intensifient et se fortifient. Tout deux me permettent de m'exprimer et de créer au-delà des mots, en toute liberté.

CURSUS PROFESSIONNEL

— “On n'a jamais fini de parcourir le chemin de la vérité. Chaque fois que je viens ici, je découvre de nouvelles portes, au fur et à mesure que je comprends de nouvelles choses.” —
Robert Fisher dans le chevalier à l'armure rouillée

D'abord, j'ai entrepris une formation d'éducatrice de l'enfance (IPGL: diplôme 2005), puis d'animatrice d'expression et de créativité (CREAVE: diplôme 2008), d'art thérapeute (CREAVIE: diplôme 2011) et de sono thérapeute (MEDSON: certificat 2010).



Très vite, j'ai eu envie de partager et de transmettre mes connaissances. Ainsi, en septembre 2007, est né **L'Atelier d'animation «Le Son de Vie»** dans un Centre de Vie Enfantine, à Lausanne avec pour objectif de sensibiliser les enfants et les professionnels à l'éveil créatif, musical, corporel. 3 ans plus tard, **L'Espace thérapeutique «Le Souffle de Vie»** prend son envol avec pour objectif de mettre à disposition un espace soupape, d'oxygénation et de bien être par l'intermédiaire des sons, du mouvement et de l'expression créative.

Pour plus de renseignements : www.lesouffledevie.ch