

Qui sommes-nous?

Publié par [Michele](#)

Ce blog, je l'ai tout d'abord créé par passion pour le yoga au printemps 2007. Il est devenu par la suite un support d'échange et de communication autour de mes activités.



En 2007, nous étions un couple qui a opté pour un changement radical de vie. Nous avons quitté la région frontalière franco-suisse pour nous installer en Bretagne, dans le Finistère, à quelques kilomètres de la mer. Nous avons choisi d'y vivre de ce que nous aimons: pour Michèle, c'est l'enseignement du yoga et pour Marc, c'est la réflexologie plantaire et le modelage classique suédois.

Pour nous contacter: [formulaire de contact>>](#)



Michèle enseigne le Yoga.

Le yoga est ma passion, et sa pratique quotidienne ma source d'inspiration. Mon intérêt pour le bien-être en découle. Une recherche spirituelle de longue date accompagne ma démarche.

J'ai commencé la pratique du yoga à 16 ans, puis de façon quotidienne à l'âge de 25 ans. Je transmets le yoga depuis 1991.

Après une première formation à l'enseignement du Yoga à Neyyar Dam, Kerala (Inde), achevée en janvier 1991, j'ai vécu et enseigné dans les [centres de Yoga](#) Sivananda en Europe, en tant que staff permanent (août 1990-janvier 1994). J'ai ensuite continué d'enseigner de façon indépendante, tout en travaillant à côté.

J'ai travaillé dans un Département de Communication, aux Publications, puis, dans le domaine du Web (chef de projets) pendant 12 ans, au sein d'une grande entreprise genevoise, avant de revenir pleinement au yoga en 2007.

Suite à une seconde formation à l'enseignement auprès de [Yoga 7](#) à Genève, je suis devenue enseignante membre de [Yoga Suisse](#) (anciennement Fédération Suisse de Yoga). Maintenant que j'exerce l'enseignement du yoga en France, je suis affiliée à la [FIDHY \(Fédération Inter-Enseignements De Hatha Yoga\)](#) et à la [Fédération Française des Ecoles de Yoga](#) (Natha Yoga).

Je suis intéressée par différents types de yoga: le yoga traditionnel (tel qu'enseigné dans la tradition indienne), le Yoga en relation avec l'Ayurveda (que j'étudie avec David Frawley notamment), le Natha Yoga (que j'approfondis avec Christian Tikhomirow), ainsi que par un yoga plus doux, adapté à l'occidental ayant eu peu de pratique physique auparavant. Je développe l'enseignement du yoga pour des populations aussi différentes que les chercheurs en yoga investis dans une démarche profonde, les débutants, les employés en entreprise, les femmes enceintes et les seniors.

Je m'intéresse aussi à la santé sous tous ses aspects ainsi qu'à tout ce qui touche [la gestion](#) de stress au quotidien.

Ma pratique personnelle, posturale, respiratoire, méditative, concentration, Mudras, etc. occupe plusieurs heures de chacune de mes journées. Et ceci est un pur bonheur.

Mais encore, j'apprécie de rencontrer les gens ainsi que les échanges de qualité. J'aime la nature, le monde végétal et animal, la spiritualité dans le contexte du quotidien, l'art et la création, ...

Aujourd'hui, je me réjouis de rencontrer des personnes intéressées par ce que je propose, pour partager et transmettre ce que j'ai reçu. La rédaction de ce blog participe à ma démarche.



Marc pratique en Bretagne à Guerlesquin, la [Réflexologie Plantaire](#) et le [Modelage Classique Suédois](#).

Quelques lignes pour me présenter Je suis un chercheur, j'aime étudier et écouter la Vie.

Concerné très tôt par ce qui touche au bien-être, j'ai étudié les médecines douces, l'alimentation.

Ce qui touche au spirituel et à la force des relations qui nous unissent les uns aux autres, m'ont aussi beaucoup intéressés et construits.

En 2005, j'ai suivi deux formations professionnelles sur 14 mois, et suis aujourd'hui diplômé en Réflexologie Plantaire et en Modelage classique suédois.

Aujourd'hui, j'ai le grand bonheur de partager ce que j'ai appris de la vie et de mes professeurs.

Je pratique donc :

- » La Réflexologie plantaire et palmaire – Le Modelage Classique
- » Je pratique également le Do in (auto-massage) et le Chi Gong

Professionnellement, mon parcours est passé par la vente en magasin diététique 5 ans, la conduite de bus 5 ans, et l'activité d'économiste-archiviste dans une banque (7 ans). Je reviens maintenant à ce qui a toujours représenté ma profession intérieure: l'apaisement de certaines tensions par le toucher. Vous pouvez visiter mon site

Internet: <http://www.reflexologiemieuxetre.fr/>.

Yogamrita

Yogamrita est une entreprise individuelle, fruit de l'intérêt et de la pratique continue du Yoga et du bien-être de Michèle.

Yogamrita propose :

- » Le blog du yoga et du bien-être est le journal de bord de Michèle. Il est gratuit, riche en informations sur le Yoga et la santé.
- » Les stages de yoga et les cours sont organisés tout au long de l'année, en Bretagne et en Haute-Savoie, essentiellement.

Voir aussi la mention légale au sujet de Yogamrita.

A propos du contenu de ce blog

Dans le passé, suivant des conseils amis, j'ai longtemps inscrit ici une mention légale concernant les droits d'auteur.

Dans la mesure où je ne vois pas d'inconvénient à ce que les articles qui me sont entièrement personnels (c'est-à-dire ceux ne comportant pas de citations, ni de mention de source ou de bibliographie) et les photos que j'ai personnellement prises (celles dont je ne mentionne pas la source, parce qu'elle est mienne), soient utilisées. Je vous laisse en faire l'usage que vous souhaitez, à condition d'indiquer mes prénom et nom, ainsi que l'adresse de mon site.

Pour les autres articles, je les rédige en m'inspirant ou en m'appuyant sur diverses sources d'auteurs publiés (en mentionnant bien sûr les références bibliographiques). Il m'arrive aussi de faire des citations courtes de passages d'auteurs publiés. Je n'ai la plupart du temps pas personnellement contacté les auteurs vivants pour leur en parler. Je vous laisse donc apprécier par vous-mêmes, selon

votre propre responsabilité, si l'usage que vous voulez faire de ces articles est en accord avec les droits d'auteurs.

Les informations contenues sur ce blog sont livrées en l'état, sans garantie déclarée ni implicite. Bien que tous les efforts aient été déployés pour s'assurer de la validité des informations contenues sur ce site, les auteurs ne pourront être tenus pour responsables d'erreurs, ou d'omissions, ni d'éventuels dommages résultant de leur utilisation.

Michèle Lefèvre

Mention légale

Yogamrita est une marque déposée par Michèle Lefèvre. C'est sous ce nom qu'elle développe ses activités liées au yoga et au bien-être.

Dès le 1er juin 2009, Yogamrita devient une Entreprise Individuelle :

YOGAMRITA – Michèle Lefèvre

Pont ar Marc' Had – 29650 GUERLESQUIN – France

Entreprise Individuelle au nom de Michèle Lefèvre

RCS Brest – Siret 512 298 316 00013

TVA non applicable, article 293 B du CGI

Chrysalide

De mars 2008 à fin mai 2009, les activités de Yogamrita ont été hébergées juridiquement, fiscalement et comptablement par la [Coopérative d'activité et d'emploi Chrysalide](#). Cette structure à dimension sociale, nous a permis de tester notre projet, avant de nous mettre pleinement à notre compte.

Merci pour votre confiance.

Michèle