

SERGE GASTINEAU ET CATHERINE BELLIERES



SERGE ET CATHERINE se sont rencontrés en 2017. Serge enseignait le yoga depuis 30 ans. Catherine souffrait du genou et craignait de devoir renoncer à sa pratique. Depuis, ils ne se sont pas quittés et se qualifient de « chercheurs en mouvement ». Serge et Catherine voient l'asana comme un aboutissement, le fruit d'un travail de préparation, de compréhension du corps, d'intériorisation et d'expérimentation. Pour eux, ce travail démarre par la prise de conscience des articulations, du squelette, des appuis et des forces engagées pour construire la posture.

« Nous avons constaté que beaucoup de personnes pensent que leur manière de se tenir est juste. Cependant, depuis l'enfance, le corps, malmené, a trouvé le moyen de mettre en place des jeux de compensations, des adaptations qu'il est difficile de débusquer et comprendre seul. Une posture inadéquate induit notamment une respiration de survie, courte et paradoxale. » Serge et Catherine ont développé une approche spécifique des bilans posturaux qui s'adresse aux enseignants et aux personnes engagées dans la voie ou une pratique corporelle.

www.cathetsergeyoga.com



Je
pratique
depuis :
Serge : 1975
Cath : 2010

Mon péché
mignon

Serge : le chocolat
Cath : les macarons

MON MANTRA

Serge : ONG
NAMO GURUDEV
NAMO, l'Adi
Mantra

Cath : SHRIM, le
bija-Mantra de
Lakshmi

MES
MAÎTRES

Serge : BKS
Iyengar et Jacques
Thiebault
Cath : l'observation
et
l'expérimentation

CE QUI M'ÉMEUT

Serge : lorsqu'un
étudiant comprend
dans son corps ce
que j'essaye de
transmettre
Cath : la souffrance
soulagée

MON ASANA
PRÉFÉRÉ

Serge : tadasana
Cath : supta
padangusthasana

Le + important
dans le yoga

Serge : la rigueur
Cath : la discipline
personnelle

Dans
l'enseignement

j'♥

Serge : révéler la
beauté des corps

Cath : rendre
accessible



Un fou rire ?

Serge : quand Cath m'imité en
train d'enseigner.
Cath : pendant nos cours en
ligne, lorsque je ne comprends
pas les consignes de Serge.

Ma prochaine
incarnation

Serge : j'attends la surprise
Cath : déjà bien
vivre celle-ci !

DANS
L'ENSEIGNEMENT,
C'EST DIFFICILE

Serge : voir des pratiques
dangereuses installées
Cath : de faire ouvrir
les yeux sur des
conditionnements
délétères