

# “ Je ressens donc je suis ”

Ilaria Gaspari

---

Après avoir été fashion editor, Nathalie a pratiqué [le yoga et la méditation](#) pendant une dizaine d'années avant de commencer à l'enseigner en 2016. Elle est diplômée et certifiée de l'Ecole Française de Yoga (1200 heures de formation) ainsi que diplômée en Anatomie par le Mouvement (Blandine Calais-Germain). Elle a également été formée en Mindfulness et Yoga Vanda Scaravelli, et confronte ses recherches personnelles et son approche à l'approfondissement de la philosophie.

## Son approche ?

La pratique de Nathalie vise à [libérer des tensions corporelles et psychiques](#), restaurer une mobilité globale du corps, développer une posture plus solide et équilibrée, et libérer le souffle, puis le mental. A travers des sessions “Un temps pour soi”, Nathalie propose aux bénéficiaires de [se donner du temps](#), et d'[approfondir la conscience de soi](#). Vous allez partager une expérience ensemble sur le sol, axée sur le mouvement du corps dans un geste conscient qui invite à déployer la [respiration](#) de façon à vous sentir plus vivant, plus présent. Par la suite, vous participez à entraînement où l'on expérimente “un non vouloir”, et on apprend à [faire la paix avec ce que nous sommes dans nos variations](#).

## Sa force pour nos bénéficiaires ?

Nathalie propose un accompagnement sur mesure. La pratique peut prendre différentes formes, afin de retrouver l'énergie et la conscience du corps, découvrir une tenue où l'on est entièrement engagé, se synchroniser avec ce qui [favorise l'enthousiasme, la joie, le bonheur, l'allan, le désir](#). Cette pratique permet de [s'ouvrir](#) à ce qui nous dépasse, et nous invite à un autre rapport au monde, [plus généreux, et plus libre](#) à la fois.



Nathalie  
Cezilly