Marie Françoise Mariette

Je suis une citoyenne du monde!

Ou se trouve Marie Francoise

Citoyenne du monde

- Voici le lien linktr de Marie Françoise: https://linktr.ee/Marie2137
- Retrouvez Marie Francoise dans le magazine numérique du yoga (aussi imprimé) Satoshi.Yoga

S'il fallait donner un mot pour me caractériser, ce serait : **diversité**.
Je suis française et canadienne depuis peu, née en Allemagne et mère de trois magnifiques garçons. J'ai vécu en France, en Grande Bretagne, et le travail de mon mari nous a amené à quitter l'Europe pour la Californie puis le Canada. J'ai également passé beaucoup de temps en Asie plus précisément au Cambodge où j'organise des retraites de yoga.
J'ai été amenée à beaucoup voyager aux quatre coins du monde, je ne me lasse pas de découvrir des styles de vie, des coutumes, des comportements différents mais tellement instructifs.

❝

> *Toujours dans la diversité, je suis yogi, je cours, je fais du tennis et de la boxe Thai, j'aime naviguer entre le Yin et le Yang.*

Par contre, depuis le début, mon intention est restée la même : enseigner, transmettre, partager mes passions et faire évoluer mon entourage en même temps que moi-même encore et toujours.

Mon grand-père et ma mère étaient enseignants, pendant 15 ans j'ai eu la chance d'exercer le métier de professeur d'anglais dans le sud de la France, j'ai eu de jeunes élèves qui sortaient du primaire mais aussi ceux qui finissaient le lycée et passaient le Bac.

❝

> *« … depuis le début, mon intention est restée la même : enseigner, transmettre, partager mes passions et faire évoluer mon entourage »*

Il y a presque 20 ans en Californie, j'ai découvert le yoga avec un professeur Ashtangi, Geo Moskios, qui m'a enseigné le concept corps et esprit, le souffle et les bienfaits thérapeutiques des postures.
Enfin, il y a 10 ans, nous sommes venus nous poser à Montréal, et c'est à ce moment-là que je me suis lancée dans une formation de 300 heures en Hatha avec Hervé Blondon de Satyam Yoga.

J'ai rapidement réalisé que je venais de mettre le pied dans un monde de découvertes à l'infini, un monde qui remonte à la nuit des temps, un monde qui allait transformer mes perspectives.

Depuis, je me passionne à transmettre cet immense savoir à mes élèves et en plus je leur apporte non seulement du bien-être mais aussi une autonomie par rapport à leur propre fonctionnement.

Toujours dans la diversité, j'ai entrepris de découvrir d'autres formes de yoga, d'approfondir mes connaissances et d'ouvrir mon horizon dans ce domaine : vinyasa avancé à New York avec Colleen Saidman et Rodney Yee, à Montréal avec Jill Campbell et Terri MC Cullum, yin, méditation et Yoga Nidra avec Albert Bissada, restaurateur avec Hervé Blondon, yoga pour enfants avec Little Lotus, yoga

thérapeutique en Inde à l'Ashram Yoga Vidya Gurukul. J'ai pratiqué de nombreux ateliers avec Leslie Kaminoff, Tiffany Cruikshank, Sean Corne, et surtout Elena Brower avec qui j'ai eu la chance de pratiquer sous la Tour Eiffel devant des milliers de yogi vétus de blanc pour la Paix.

J'enseigne principalement en entreprises mais aussi pour Lolë rue Ste Catherine à Montréal. Je suis ambassadrice pour cette marque, et j'ai eu l'immense chance d'enseigner de nombreux Lolë White Tours devant des centaines mais aussi des milliers de yogi, au Canada, en France et aux Etats Unis. Cette expérience unique m'a permis de mettre plusieurs éléments en perspective:

- Le yoga est accessible à tous
- Le yoga unit le corps et l'esprit mais aussi les êtres humains
- La diversité ouvre des portes

De plus

Le magazine numérique Satoshi.Yoga

J'écris pour le magazine numérique du yoga. Retrouvez ma chronique

- Faut-il être souple pour faire du yoga
- Yoga Nidra - Pour vous détendre, j'ai conçu un enregistrement audio de Yoga Nidra, le yoga du sommeil. Découvrez la sagesse ancienne, voyagez au coeur de votre être.

Voici comment me rejoindre

Écrivez à cette adresse: mariefrancoise at satoshi.yoga et le message me rejoindra (vous recevrez un accusé de réception automatisé)