

17 ans d'expérience
scénique et dans
l'enseignement du
mouvement

Δ (◊) ♪



Clélia Yoga Danse
PARIS|ESSONNE
Artiste | Professeure

QUI SUIS-JE ?

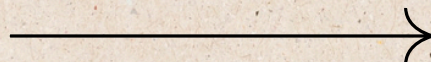


LA DANSE

**Artiste et professeure de danse depuis
18 ans,**

Référence française en danse tribal fusion,
dérivé moderne de la danse orientale
(styles épique, ethnique, urbain
expérimental et contemporain).

La danse m'a amenée à être jury pour des
concours et à me produire sur de belles
scènes françaises, internationales et
occasionnellement à la TV, au Cinéma et à
l'opéra de Paris.



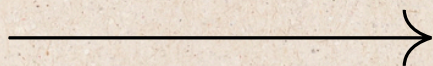
LE YOGA

Je pratique le yoga depuis 2013.

Je l'ai naturellement inclus dans mon enseignement de la danse.

Je me suis formée pour devenir également professeure de yoga afin d'accompagner mes élèves dans la pratique d'un mouvement plus subtile, plus conscient.

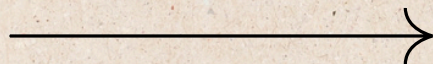
J'ai enseigné le yoga en cursus universitaire. Je l'enseigne aujourd'hui en comités d'entreprises et en cours privés.



LA SANTÉ

Suite à l'épidémie de Covid-19 et aux témoignages de mes élèves, j'ai pris conscience de l'impact qu'avaient mes cours sur leur santé physique et mentale.

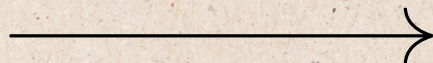
Le regard que je portais sur mon métier a alors changé. J'ai compris la nécessité de **remettre le corps au centre de l'être**, pour équilibrer un mental souvent trop envahissant, exacerbant les maux du corps et les maux de l'esprit.



MA MISSION

**Impulser du mouvement Δ (\triangleleft) \triangleright
dans le milieu de l'entreprise
et dans le quotidien de chacun !**

Après une reconversion professionnelle où j'ai travaillé pendant près de 3 ans en entreprise en tant que formatrice logiciel, j'ai compris à quelle vitesse le corps, forcé à la sédentarité, pouvait se dégrader et à quel point cela pouvait impacter le mental, (forcément, les 2 étant des vases communicants).



LE RETOUR AU CORPS COMME CHEMIN D'AVENIR

Soucieuse du bien-être collectif, je souhaiterais impulser davantage de mouvement dans ces lieux de vie au travail, essentiellement sédentaires, et aussi individuellement dans le quotidien de tout un chacun.

“Se mettre en mouvement, c’est amorcer un nettoyage.

La conscience se déploie dans le corps et redonne de l’espace au mental.”

Je crois en un monde où l’on apprend à travailler avec soi et non contre soi.

@cleliayogadanse