

Interview de NOELLE MAZY d'ADI SHAKTI ESPACE YOGA

Cours individuels et collectifs de Yoga pour enfants, adultes,

Yoga prénatal

Cours et évènements en entreprises & collectivité

Adi Shakti Espace Yoga

Rue des Wérihets, 1A 4280 Moxhe

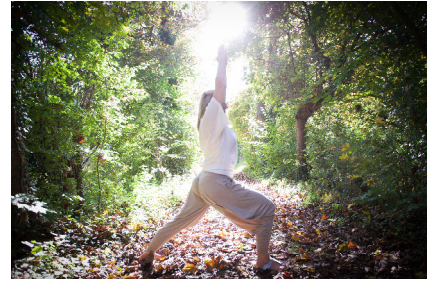
0478/64.83.03

<http://www.adishakti-yoga.be/>

Les cours sur Braives se donnent les mardis, jeudis et vendredis à la

Maison du Village

Rue de la Justice de Paix, 4 4260 Avennes



Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Noëlle MAZY, j'habite à Moxhe, et j'y ai toujours habité, je suis mariée et mère de deux enfants.

Quand avez-vous commencé à pratiquer votre activité complémentaire ?

J'ai commencé à donner cours il y a trois ans. Je pratiquais le yoga de façon personnelle depuis 2003. J'ai tout de suite adhéré à la philosophie du Yoga. Mon professeur de Yoga m'a aidée à me découvrir moi-même à travers ma pratique.

Ce sport m'apporte bien plus que du bien être ; un vrai changement personnel. Mes proches l'ont également remarqué rapidement.

J'ai pu mettre les enseignements du Yoga en pratique dans ma vie personnelle mais aussi professionnelle. Cela m'a permis d'enlever certains freins que je m'imposais à moi-même

Décrivez-nous une journée type.

Il n'y a pas vraiment de journée type.

Le matin, je consacre quelques heures à l'administratif (comptabilité, répondre aux mails, prendre des nouvelles de mes élèves)

Ensuite, ma journée est un mélange de vie familiale, de séances de cours individuelles et collectives, de préparation des cours, de formation continue (que ce soit en Belgique ou à l'étranger, j'accorde une énorme importance à la formation afin de répondre aux demandes de mes élèves. Un grand Yogi a dit un jour « un professeur reste toujours un élève ») et évidemment il y a ma pratique personnelle que j'adapte en fonction de ma forme et de mes envies (respiration, récupération, dynamique,...)

Avez-vous des projets professionnels ?

Encore et toujours m'envie d'amener de nouveaux ateliers : prochainement un cours de yoga « ados », un cours de « Shakti dance » du yoga dans la danse qui serait une première en Belgique.

Je viens également de lancer un cours de Yoga doux à Avennes, un cours spécial pour les enfants à l'école de Braives (7 à 12 ans). Je propose des cours en entreprises mais aussi dans les maisons de retraite et je travaille également en collaboration avec la ferme des capucines (Latinne) pour leur atelier de « detox numérique ».

Quel conseil pourriez-vous donner aux lecteurs de Braives qui veulent se lancer dans une activité indépendante?

Avoir confiance en son projet, faire preuve de persévérance, de détermination, de créativité et croire que tout est possible !

Passion	Le yoga
Loisirs	La marche dans la nature, le yoga, la lecture et les voyages
Plat préféré	Du sain ! J'aime créer des plats qui vont à l'encontre du classique grâce entre autres aux épices indiennes.
Boissons préférées	Les infusions et les thés
Film préféré	Des biographies, des films anglais mais avec un « vraie » histoire, un vrai scénario
Chanteur/chanteuse/groupe préféré	Coldplay, Enya et des mantras ! Tout dépend de mon humeur du jour, du moment...
Meilleur souvenir de vacances	Quelques jours au bord d'un lac du Verdon en famille : beaucoup de végétation, peu d'habitants, une nature préservée et fort présente.
Endroit préféré à Braives	Le RAVeL entre Fallais et Huccorgne
Ce que j'ai fait de plus fou dans ma vie	...plutôt ce que je vais faire ! Un voyage en Inde pour la première fois !