

# Dossier de presse, octobre 2016

Claudia Martin, professeur de Yoga à Paris  
et créatrice de YogaPassion



**YogaPassion**

« Vivez en toute sérénité »



Certifiée Fédération Française de Yoga  
et Yoga Alliance International

Diplômée chez :

- Samyak Yoga, Dharamsala, India
- Gérard Arnaud, Paris
- De Gasquet Institut Paris

Egalement créatrice du blog [YogaPassion](#) depuis  
2014, 2<sup>ème</sup> blog francophone sur le Yoga

## YogaPassion en quelques chiffres

- 40 000 visiteurs par mois sur le blog (en augmentation constante)
- Plus de 2 000 fans sur Facebook
- Une centaine d'élèves suivant les cours chaque semaine, en présentiel ou en ligne

## Découvrez mon histoire, de Cadre stressée à prof de Yoga épanouie, en quelques mots

**Je n'ai pas toujours été une prof de Yoga souriante et avec de la joie de vivre à revendre !**

### **2 ans de stress.... au fond d'un bureau !**

En effet, avant de trouver ma vocation et de devenir professeur de Yoga, j'ai été Cadre dans un bureau pendant 2 ans, en tant qu'Attachée culturelle, Chargée de Mission.

Rien que de repenser à cette période de ma vie, **j'en ai encore quelques frissons et un profond sentiment de mal-être....**



Comment peut-on avoir un job qui fait rêver sur le papier et pourtant ne pas s'y sentir bien, ne pas être alignée ?

**C'est exactement ce qui m'est arrivé !**



En effet, **passée l'euphorie des 1<sup>ères</sup> semaines** avec la fierté d'avoir un emploi, des collègues, un bureau, des missions, la réalité a commencé à apparaître plus clairement à mes yeux.

**Je me suis sentie de plus en plus stressée, de moins en moins à place.**

J'avais l'impression de courir partout et de me démener, pour une cause qui n'était pas la mienne et qui n'avait pas de sens profond pour moi. J'avais l'impression de tourner en rond comme un petit hamster dans sa roue.

**Plus le temps passait, et plus je me sentais frustrée, mal dans ma peau.**

Je courais après mes mails, je courais après les appels, je courais après le temps, **je courais finalement...tout le temps ou presque.** Et je travaillais entourée de toute une petite nuée de post-its pour essayer de ne rien oublier.

Il faut dire qu'à l'époque, je m'occupais de programmer et d'organiser des événements culturels de type conférences, expos, concerts... Un métier forcément associé à **pas mal**

**d'imprévis** et où il faut savoir gérer des catastrophes de dernière minute et des urgences, tout en travaillant souvent le soir et les week-ends.

Je commençais à **faire des cauchemars, à compter les heures avant la pause déj', la fin de la journée, le week-end, les prochaines vacances.**

J'avais l'impression de **vivre en portant une enclume invisible au-dessus de ma tête**, contenant une dose énorme de stress et de frustrations.

**Puis, un jour, arriva le grand déclic, le point de non-retour !**

Un jour j'ai carrément commencé à compter les années avant...ma retraite ! Et là, **j'ai reçu comme un gros électrochoc !** J'ai compris que **je ne pouvais pas continuer à vivre ma vie en sursis**, comme un prisonnier qui purge sa peine et qui attend sa libération - un jour peut-être. J'ai ressenti un appel profond au fond de moi à **créer moi-même un métier qui aurait du sens pour moi** et qui me ferait me lever tous les matins avec la pêche et l'envie de **créer une vraie différence positive dans la vie des autres.**

**Cela faisait alors 2 ans que je pratiquais le Yoga et il était devenu une parenthèse enchantée dans ma vie à chaque fois que je foulais mon tapis.** C'était ma petite oasis de bien-être, un temps pour me reconnecter à moi et oublier un peu l'agitation du reste du monde.

Dans chaque petit moment libre que j'avais, **je pratiquais ou alors je lisais des choses concernant le Yoga.** Il prenait une place de plus en plus importante dans ma vie et était devenu **un fidèle et merveilleux compagnon de route.**

**Période de transition... Et le début d'une nouvelle vie et d'une nouvelle carrière**

Puis un jour, j'ai décidé de **quitter mon job actuel et de prendre du temps pour moi, pour me re-centrer.**

**Je suis partie voyager autour du monde**, dans des pays comme le Japon, le Brésil, le Danemark, parfois seule, sac au dos, parfois accompagnée. Et j'ai pris du temps pour **revenir à l'Essentiel et re-créeer du sens dans ma vie.**

J'ai finalement décidé de partir me former au Yoga en Inde, pour retrouver les racines directes de cet art de vivre qui était devenu si important pour moi et avait changé ma vie. Et c'est comme ça qu'après un chemin progressif de reconversion, **je suis devenue officiellement professeur de Yoga et que j'ai créé mon blog YogaPassion.**

Depuis, je donne des cours de Yoga collectifs, particuliers, aux adultes, aux enfants même parfois. Et je développe aussi des programmes en ligne pour accompagner des élèves un peu partout dans le monde !

**Ma vie est désormais épanouissante à chaque instant et j'ai une énergie qui me semble inépuisable ! J'ai trouvé ma raison de vivre, mon « ikigai », comme disent les Japonais.**



J'en profite aussi pour consacrer du temps et de l'énergie à **l'accompagnement des futures profs de Yoga** et pour **m'investir dans des causes qui me tiennent à coeur.**

Voilà donc mon histoire, résumée en quelques phrases !

**Voici comment j'aide maintenant mes élèves à vivre en toute sérénité grâce au Yoga !**



**Les bienfaits du Yoga sont innombrables, notamment :**

- Soulager le stress et aider à prendre du recul
- Assouplir et renforcer le corps et l'esprit
- Apprivoiser son équilibre et augmenter sa confiance en soi
- Cultiver des valeurs comme le lâcher-prise, la bienveillance, la non-violence, sur le tapis, mais aussi en-dehors

En construisant la paix à l'intérieur de nous-mêmes, en étant nous-mêmes épanouis, nous créons les conditions idéales pour pouvoir à notre tour **aider les autres et créer un monde plus pacifique et où l'Humain a toute sa place !**

**C'est certain, le Yoga change la vie et rend plus heureux !**

**Voici les 3 profils principaux auprès desquels je partage les bienfaits du Yoga chaque semaine :**

1. **Les personnes stressées, anxieuses, démotivées**, que j'aide à soulager leur stress et à remettre du positif dans leurs vies
2. **Les femmes enceintes** que j'accompagne pour vivre une grossesse épanouie et préparer l'arrivée de leur bébé
3. **Les futures professeurs de Yoga** que j'accompagne pendant des ateliers en petits groupes pour les encourager et les soutenir dans leur projet, étape par étape

**J'ai mis en place un programme d'ateliers varié et ambitieux**

Je propose aussi **un programme d'ateliers Yoga du dimanche matin sur des thèmes précis et je fais souvent intervenir d'autres spécialistes.**

Cette année par exemple, je propose :

- Un atelier Yoga et sophrologie avec un collègue sophrologue
- Un atelier Anatomie du Yoga avec une kiné
- Un atelier Yoga et Shiatsu avec une praticienne Shiatsu

**Des ebooks et des programmes en ligne sont également disponibles**

J'ai également écrit deux ebooks, l'un d'entre eux vous aide à gérer votre stress grâce au Yoga et le second aide les futures profs de Yoga à trouver la formation idéale pour elles.

J'ai également créé des programmes en ligne, accessibles à tous :

- Apprendre les postures de Yoga
- Apprendre la méditation et installer une pratique régulière
- Zen et inspirée dès le matin en 30 jours

**Quelle est la valeur ajoutée, le petit plus qui rend mes cours si spéciaux ?**

**Mes élèves en parlent...**

## Découvrez le témoignage de Caroline :

« Je pratique le yoga depuis plus de 30 ans.  
Autant dire que cela fait un bail !

Mes nombreux déménagements et expatriations m'ont obligée à changer de professeur régulièrement. Aujourd'hui, je le dis en toute sincérité : j'ai enfin trouvé LA prof de yoga qui me convient.

Claudia sait adapter son cours à tous les âges et sexes. Elle sait aussi varier les postures et nous amener selon le thème du cours dans la bonne direction. Les ateliers du dimanche matin sont un vrai bonheur et jamais une répétition du cours de la semaine.

Enfin ses tarifs ne sont pas prohibitifs et permettent à toutes les bourses de s'y retrouver.

Et tout cela dans la joie et la paix, sans aucun jugement ! »

**Caroline Mouton, Paris**

Ce que mes élèves apprécient le plus, disent-ils, c'est de **se sentir à l'aise tout de suite, dès qu'ils franchissent la porte pour participer à leur premier cours**. Et ils apprécient ensuite d'**avoir des indications précises pour pratiquer en toute sécurité** et de **pouvoir choisir entre plusieurs variations dans les postures, de la plus simple à la plus avancée**.

## La revue de presse YogaPassion

J'ai publié plusieurs articles dans des titres de presse comme Yoga Journal France, le Journal du Yoga, Féminin Bio et sur de nombreux blogs portant sur des thématiques liées au bien-être.

Retrouvez-en quelques-uns ci-dessous :

- [Mon article sur les blogs Yoga dans le magazine Journal du Yoga de septembre 2016](#)
- [Mon interview « Changement de vie : de l'événementiel culturel au Yoga » dans le web-magazine FémininBio](#)
- [Mon article « 3 postures de Yoga pour une rentrée en toute sérénité » dans YogaJournal France](#)

## Contact

Claudia Martin  
claudia@yogapassion.fr  
07 70 19 37 27

<http://www.yogapassion.fr>  
[facebook.com/yogapassion.fr](https://www.facebook.com/yogapassion.fr)