



# Noé Thirion

Professeur de **Yoga & Mouvement**

**Style :** Approche moderne intégrale & interactive

**Accent** sur : la mobilité, la force, la coordination, la conscience corporelle & les équilibres

Certifié **200hRYT** par Mathieu Boldron (Change Perspective Yoga)

# Ma philosophie

‘Nul ne sait ce que peut un corps’ Spinoza

Ancien pratiquant de nombreuses disciplines sportives, je conçois le Yoga comme une pratique **multiple et évolutive**, qui doit se nourrir des **avancées contemporaines** en anatomie, bio-mécanique, physiologie et psychologie, et s’inspirer des **disciplines voisines** : calisthenie, gymnastique, danse, capoeira, cirque, etc.

L’objectif de la pratique est de développer **sa conscience corporelle et sa curiosité** à travers **l’investigation sensible et ouverte** de son propre corps. En se confrontant régulièrement à la **nouveauté** et à la **difficulté**, je permets à mon cerveau de rester en bonne santé en pratiquant **l’adaptation** et **l’apprentissage** tout au long de la vie.

Le Yoga devient alors une **exploration ludique, sensible et créative du corps et de l’esprit** et permet de créer du **lien social** à travers **le jeu et les interactions** de façon à **faire communauté** à travers la pratique du Yoga.





# Ma pratique

‘Use it or loose it’ Ido Portal

Ma pratique est **lente, consciente et puissante** : inspiré par le Yoga Iyengar, je rentre en détail dans les postures pour privilégier la **conscience du corps** et **l’engagement musculaire**.

Ralentir le rythme permet de favoriser à la fois l’installation d’un **état méditatif**, de **vérifier ses alignements**, de procéder à **l’investigation sensible** de la peau et au **renforcement des muscles** en isométrique.

J’accorde une grande place dans ma pratique aux **postures en équilibre** sur toutes les parties du corps, mais en particulier à **l’équilibre sur les mains**, qui concentre une grande quantité des enseignements du Yoga en une seule posture clef.

J’intègre dans ma pratique les exercices de la méthode **Ido Portal** : spinal waves, réflexes, coordination, locomotion, suspensions, etc.

# Mon enseignement

**Progressif** : je donne des options pour chaque niveau : du très facile au très difficile

**Adapté** : utilisation systématique des accessoires pour préciser, soutenir ou intensifier une posture

**Evolutif** : orienté par des objectifs concrets (press, splits, équilibres, flows) de sorte à maintenir la motivation des élèves

**Ludique** : grâce aux interactions mises en place entre les participants et au choix des exercices parfois non-conventionnels

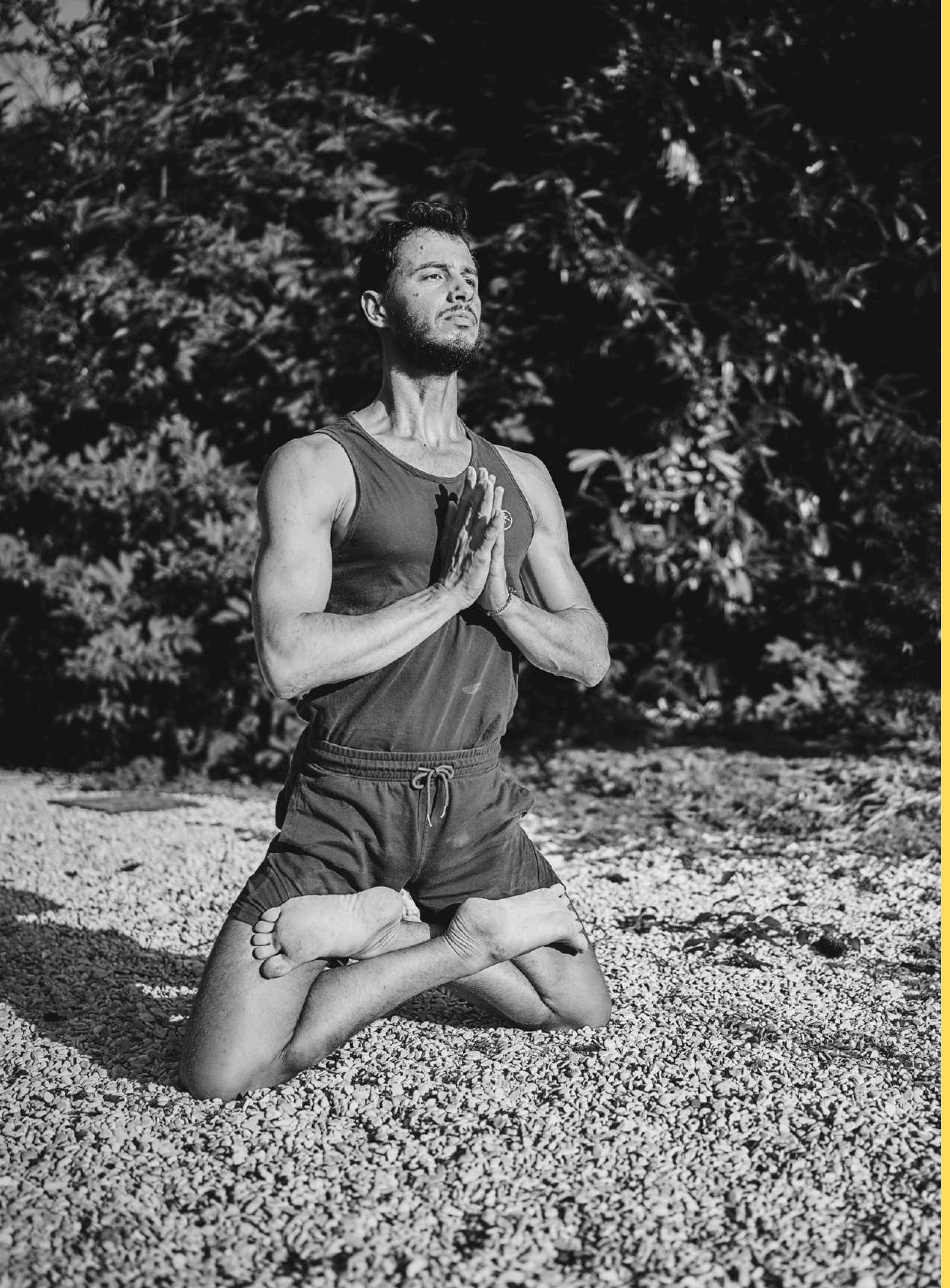
**Personnalisé** : par des ajustements verbaux individuels et des postures sur-mesure adaptées aux conditions spécifiques de chacun

**Créatif** : grâce à l'approche par déclinaison du Yoga Iyengar augmenté des postures du Yoga moderne, ouvrant un champ infini d'explorations

**Intense** : de par son rythme et l'engagement demandé



# Mon parcours



Tombé dans le Yoga par hasard en 2018 lors d'un voyage aux îles Canaries, je m'initie à **tous les styles** (Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Yin, Kundalini) avant de découvrir le **Yoga Iyengar** et de m'y consacrer pour les 5 années à suivre.

Sous la supervision exigeante de **Jean-Michel Kuhry**, ancien président de l'association française de Yoga Iyengar, je pratique le **syllabus traditionnel** des postures et développe la **précision** dans la pratique et la **finesse** dans la lecture des corps.

En parallèle et dès 2018, je pratique la **musculation au poids du corps** (callisthénie) incluant une pratique régulière des **équilibres sur les mains**.

En 2022, je découvre la pratique du Mouvement et la méthode **Ido Portal**, à laquelle je m'exerce depuis en parallèle. Lors d'un voyage long au Brésil et au Portugal, je m'immerge dans les studios de **pratique du Mouvement** (Fighting Monkey à Lisbonne, Vertebra à Rio, Pratique Movimento à Brasilia).

Cette double affinité m'a incité à choisir **Mathieu Boldron** et sa méthode moderne **Change Perspective** pour la réalisation de ma formation 200h.



# Me contacter

**Instagram :** noe.yogalchemy

**Mail :** contact@yogalchemy.fr

**WhatsApp :** 06.02.29.54.25

**Site web :** [www.yogalchemy.fr](http://www.yogalchemy.fr)