# Marie Francoise Mariette

## Citoyenne du monde

## Enseigner, transmettre, partager




Enregistrez votre profil, c'est gratuit

# Je suis une citoyenne du monde!

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

Marie Francoise Mariette
mariefrancoise@satoshi.yoga
Retrouvez d'autres articles Marie Francoise Mariette via http://satoshi.yoga/Citoyenne

## Connectez-vous pour lire ma chronique

- Vous êtes ici
- Faut-il être souple pour faire du yoga
- La méditation accessible à tous et thérapeutique

De plus

[+]

## Inscription

[+]

# Les autres chroniqueurs du magazine numérique

## Découvrez

[+]

# Nos chroniqueurs

Ce sont des professeurs de qualité. Les sujets qu'ils abordent sont tout aussi différents les uns que les autres.

- Patrick Vesin nous parle de Raja Yoga et de l'importance de retransmettre la connaissance et de l'union dans l'agir et le non-agir
- Daniel Pineault nous parle des concepts structurants du Yoga, d'être ou ne pas être dans le yoga
- Hervé Blondon nous parle des vrais buts du yoga
- Lily Champagne nous raconte qu'elle n'était pas destiné à faire du yoga avec son article Le yoga sans chichi et elle nous livre son témoignage santé
- Marie-Françoise Mariette , citoyenne du monde, nous demande la qruestion Faut-il être souple pour faire du Yoga. Puis, elle nous présente sa pensée au sujet de la méditation, son accessibilité et son utilisation thérapeutique pour nous inviter à lâcher prise
- Nathalie Perret nous parle d'Aplomb, la base du Yoga et des pieds comme appui dynamique
- Renée Dagenais nous parle du yoga au fil des ans et des liseurs de Nadis en Inde
- Rocio nous fait découvrir Bhoga, de non yoga et de la remaliton professeur-élève.
- Chantal Turgeon nous fait réfléchir à propos d'une article intitulé L'océan dans une goutte d'eau
- Véronique Pierre partage avec nous ce que sont les neuf obstacles du chemin yoguique et approfondie sa réflexion au sujet de la maladie, l'obstacle numéro un dans l'évolution de l'être humain.
- Leah Vineberg - notre auteure anglophone - Article in **English**
- Réjane Martin: une yogini bien ordinaire
- Vous aimez écrire et souhaitez savoir comment vous y prendre pour être publié dans le magazine numérique du Yoga? Voyez l'évolution du magazine, celles et ceux qui ont été publiés en commençant par un article et soumettez-nous votre proposition

## Enregistrez votre profil si ce n'est pas déjà fait

C'est gratuit

Prix - commande (cliquez sur le signe + pour voir)

[+]

# Contacts - Info - Q&A

## Écrivez-nous