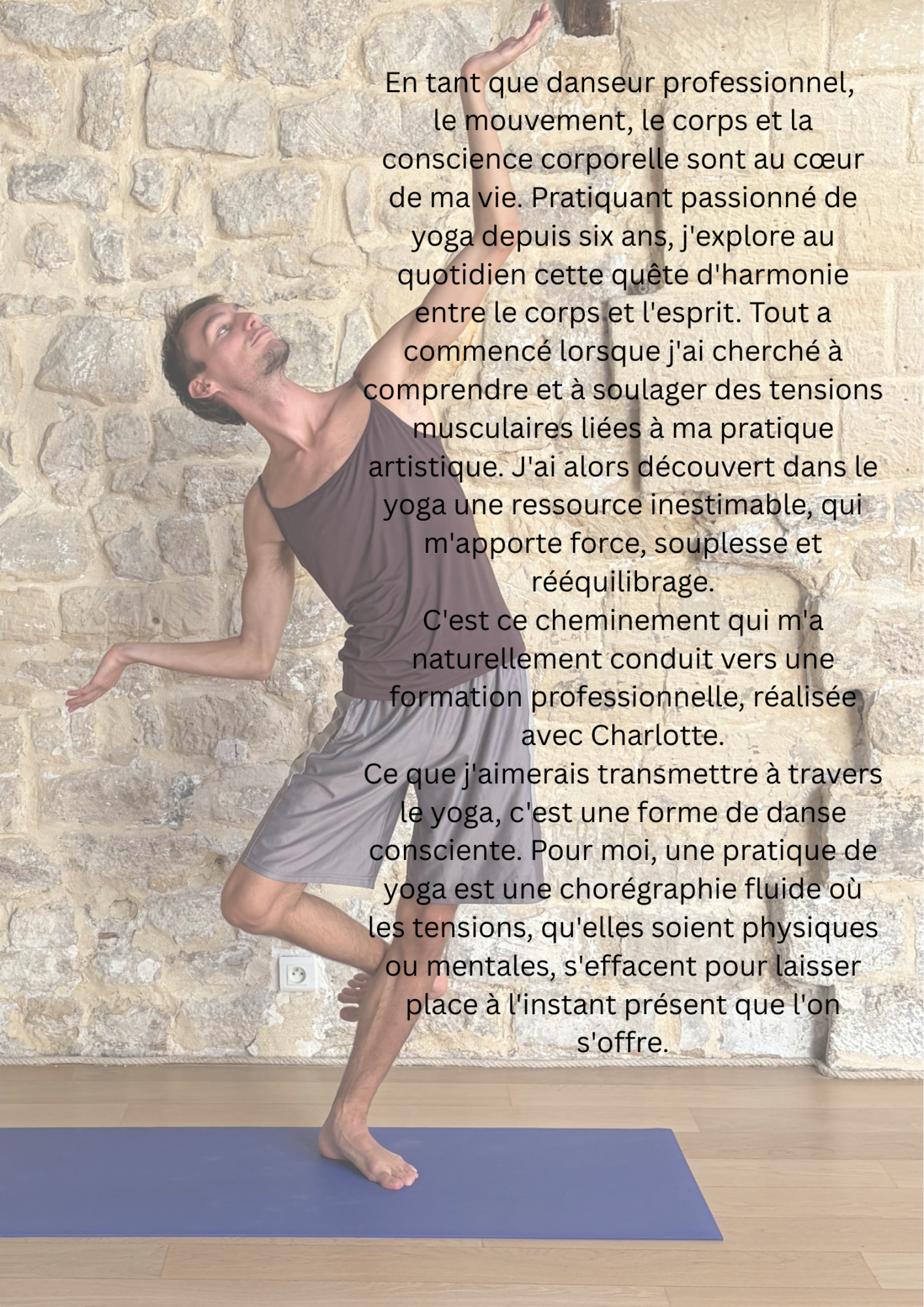


A man with dark hair and a beard, wearing a dark grey tank top and light grey shorts, is performing a yoga pose. He is standing on a blue mat on a light wooden floor, with his right leg bent and his left leg extended forward. His arms are raised, with his right hand reaching towards the top of the frame and his left hand extended to the side. He is looking upwards and to the right. The background is a rustic stone wall with a white electrical outlet visible near the bottom left.

En tant que danseur professionnel, le mouvement, le corps et la conscience corporelle sont au cœur de ma vie. Pratiquant passionné de yoga depuis six ans, j'explore au quotidien cette quête d'harmonie entre le corps et l'esprit. Tout a commencé lorsque j'ai cherché à comprendre et à soulager des tensions musculaires liées à ma pratique artistique. J'ai alors découvert dans le yoga une ressource inestimable, qui m'apporte force, souplesse et rééquilibrage.

C'est ce cheminement qui m'a naturellement conduit vers une formation professionnelle, réalisée avec Charlotte.

Ce que j'aimerais transmettre à travers le yoga, c'est une forme de danse consciente. Pour moi, une pratique de yoga est une chorégraphie fluide où les tensions, qu'elles soient physiques ou mentales, s'effacent pour laisser place à l'instant présent que l'on s'offre.