



Yoga Massala



Cours de Yoga en ligne gratuit  
Cette semaine : pour débutants  
Cliquez ICI

Espace membre

Identifiant

..... ok

Rejoignez nous !  
Mot de passe oublié ?  
Identifiant

ABONNEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

Courriel ok

Rechercher ok

Accès Membres

YogaPeople

Cours de yoga

Le Yoga

Magmassala

Boutique



Faites du Yoga  
chez vous

Abonnez-vous dès aujourd'hui  
pour moins de **1,75€ par semaine**

**ESSAI GRATUIT !**

Notre offre

+ de 40 heures de cours pour tous niveaux.  
Cours modulaires selon votre niveau et  
votre envie d'évoluer...n'attendez pas!

**Je m'abonne**

Nos coups de coeur



Brassière Femme Noir  
Chakras argent

31.95 €

Détails du produit



Dessert Cardamome  
Massala

5.75 €

Détails du produit

Ajouter au panier

ESPACE Professionnels

Professionnels du yoga et de bien-être  
Ouvrez votre compte GRATUIT et  
inscrivez-vous dans l'annuaire des  
professionnels

Dernier inscrit :

ANJALIOM  
Centre Agréé de yoga Iyengar à Paris.

Professionnels : Inscrivez-vous  
dans l'annuaire, c'est GRATUIT !

CONNECTEZ YOGA !



Julien Levy  
Professeur de yoga à  
Thonon-les-Bains  
> Lire son interview

Elève de Gérard Arnaud  
en yoga vinyasa,  
professeur de yoga et  
praticien en bien-être.

Adhérez GRATUITEMENT  
pour recevoir promos & news

Participez au  
**JEU-CONCOURS**  
Yogamassala.com

pour gagner le t-shirt "OM Black"  
en fibre de bambou  
d'une valeur de 39€95.



**Je joue !**



Yoga Massala



Espace membre

Identifiant

..... ok

Rejoignez nous !  
Mot de passe oublié ?  
Identifiant

ABONNEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

Courriel

ok

Rechercher

ok

Accès Membres

YogaPeople

Cours de yoga

Le Yoga

Magmassala

Boutique

Home



## Yogapeople > Interview

### Une rencontre avec Julien Levy

Professeur de yoga à Thonon-les-Bains

*Nous sommes avec Julien Levy professeur de yoga et praticien de bien-être au Centre Kalya à Thonon-les-Bains.*

#### YM - Julien, Comment es-tu venu vers le yoga ?

**JL** - Je suis en quelque sorte un Monsieur Jourdain du yoga. Il y a sept ans, à 25 ans, pour tenter d'en finir avec mes intenses douleurs dorsales, j'entamais une énième rééducation. Cette fois, c'était avec une kiné Méziériste. Progressivement, mon corps, cette maison que je n'habitais pas suffisamment, me donnait les clés pour entrer à nouveau. Chaque souffle m'emmenait vers mon « Om sweet om ». Sans le savoir, je pratiquais des postures de yoga associées à la respiration. Avec le karaté, j'avais acquis une conscience musculaire du corps en mouvement. Avec la méthode Mézières, j'ai pris conscience de mon corps dans son unité.

A l'époque, j'étais journaliste pigiste, j'écrivais régulièrement pour la rubrique Sport d'un hebdomadaire. Dans le lot, mon sujet sur le yoga dynamique avait été accepté.

Et me voilà, avec mes raideurs, parti pour tester différents cours.

Je sue, tétanise, suis à bout de souffle dans un cours d'Ashtanga. Je sue encore plus, je suffoque et j'ai la tête qui tourne dans un cours de Bikram.

Dans les deux cas, mon corps trop raide m'interdit d'être à l'aise dans la majorité des postures. Jusqu'à donner de ma personne pour cet article, je considérais le yoga comme une activité pour le troisième âge. Une idée reçue selon laquelle le yoga est forcément statique. Les cours testés et mon enquête me font découvrir des formes de yoga qui permettent de travailler la force, le tonus et la souplesse du corps, tout en contrôlant son souffle. Une révélation ! Avec le yoga, je fais un lien entre le travail en tonus des arts martiaux et plus subtil des étirements avec respiration de la méthode Mézières. Une à deux fois par semaine, accompagné de bouquins et de DVD d'Ashtanga, je pratiquais dans mon salon. David Swenson et Mark Darby ont inspiré mes premiers pas dans la pratique. Adeptes des grasses matinées, je surprénais tout le monde en me levant à 7h le samedi matin pour pratiquer !

Passionné par la transmission des arts traditionnels du bien-être, après une intense pratique personnelle, j'ai décidé de suivre une formation de professeur avec Gérard Arnaud. Ce qui m'a amené à quitter mon job de manager dans l'univers du spa pour créer mon studio de yoga et arts traditionnels du bien-être à Thonon-les-Bains, le Centre Kalya. Le journalisme mène à tout, à condition d'en sortir, comme il est d'usage de le dire dans la profession !



## YM - Quel(s) type(s) de yoga pratiquez-vous ?

JL - J'ai débuté le yoga avec l'Ashtanga, je suis l'élève de Gérard Arnaud en yoga vinyasa, sa méthode inspire ma pratique quotidienne personnelle et sert de fondation à mes cours dynamiques. Je pratique le yoga Anusara aussi souvent que possible, ses principes universels d'alignements sont si puissants ! Je m'inspire également du vinyasa flow de Shiva Rea, de la synthèse Yogic Arts de Duncan Wong qui mêle arts martiaux, yoga et massage thai traditionnel. De temps en temps, je me rends également dans un ashram Sivananda pour une immersion plus spirituelle. Tous ces types de yoga inspirent tant ma pratique personnelle que mes cours, avec une approche fondée sur le respect de soi, la conscience du mouvement et l'exploration de ses limites sans les dépasser.

## YM - Est-ce que tes amis et ta famille t'ont soutenu ?

JL - Ma femme a, dans un premier temps été très surprise de me voir me lever à 7h du matin le week-end pour pratiquer. Mais elle s'y est toujours intéressée et, voyant les bienfaits que me procure le yoga, s'est mise progressivement à pratiquer pour finalement en ressentir elle aussi les bienfaits. Son soutien reste une grande force dans la création de mon studio de yoga et de mes activités autour des arts traditionnels du bien-être.

## YM - Je vois que tu es aussi praticien de bien-être... est-ce une activité complémentaire ?

JL - J'ai rencontré le yoga et les soins de bien-être à peu près en même temps.  **Ils ont littéralement changé ma vie, puisque j'ai fait de ma passion mon métier.** C'est à Bali, il y a sept ans également, que la première graine de massage a été plantée en moi. A force de recevoir et ressentir autant de bien-être, j'ai voulu en donner à mon tour. De retour d'un voyage de presse en Chine, j'ai eu le déclic pour un virage à 180 degrés dans ma voie professionnelle. Direction la Thaïlande pour me former aux techniques traditionnelles de mieux-être, mélange de yoga et d'acupression. Sont venus ensuite le shiatsu, les soins ayurvédiques, le lomi-lomi, le modelage suédois, deep-tissue, la réflexologie plantaire etc...

Yoga et massage restent indissociables des chapitres précédents et futurs de ma vie, c'était d'ailleurs le sujet de mon mémoire de formation de professeur de yoga. Union du corps et de l'esprit, le souffle, l'énergie vitale, le mouvement pour trouver l'équilibre intérieur, l'intention juste, la concentration, le corps réservoir de sagesse... sont autant d'éléments qui réunissent l'un et l'autre, sans oublier les philosophies et spiritualités qui les sous-tendent. Le yoga dans ses différentes dimensions est également un moyen de me préparer et de me préserver dans la pratique du massage. Le yoga devrait presque être une activité obligatoire pour tous les praticiens en spa ! C'est d'ailleurs en m'inspirant du yoga, des arts martiaux et des conceptions asiatiques du massage traditionnel que j'ai mis au point une formation destinée aux spathérapeutes.



**Yoga et massage sont pour moi indissociables.** Ces deux pratiques m'emmènent finalement dans la même direction : l'ouverture du corps et de l'esprit. Ils donnent des clés pour ouvrir les portes. La maison s'aère, respire, reprend vie. Quelque fois, j'ai même la sensation d'ajouter une pièce.

Le yoga prépare le corps physique et ouvre les canaux, laissant le corps disponible pour recevoir le massage. Le massage dénoue des nœuds dans des recoins où le yoga ne peut pas toujours aller et aide ainsi le corps à « entrer » dans les postures. Tous les deux travaillent sur les canaux d'énergie, sur les muscles, les tendons, mais aussi les fascias.

Massage et yoga sont en quelque sorte mon yin et mon yang. Ils s'engendrent l'un l'autre, se contiennent l'un l'autre, toujours en mouvement pour m'apporter l'équilibre. L'un et l'autre m'aident à mieux habiter mon corps, à laisser de l'espace à mon être intérieur dans chacune des pièces. L'un et l'autre sont soutenus par le souffle, véritable trait d'union entre les deux. L'un et l'autre m'ont aidé à trouver ma voie. L'un et l'autre m'aident à apprécier la beauté du chemin.

## YM - Comment vois-tu ton chemin d'avenir ?

JL - « You learn like a teacher » m'ont dit mes formateurs en soins ayurvédiques. Avec eux, j'ai pris conscience que j'aime transmettre (le journalisme n'a pas été un hasard), ils ont semé la graine d'une nouvelle voie. En spa, j'étais responsable des soins et de la formation. Aujourd'hui, je continue à me former et avec le Centre Kalya, en parallèle des cours de yoga et des soins, je développe des formations pour praticiens spa, des séminaires en entreprise... Continuer à apprendre pour transmettre, c'est ainsi que je vois mon chemin d'avenir. Les arts traditionnels du bien-être sont tellement vastes, une seule vie sera-t-elle suffisante ?

*Julien Levy est professeur de yoga, praticien de bien-être et formateur. Il assure des cours au Centre Kalya. Il est ici interviewé par Yogamassala. Pour contacter Julien :*

**Julien Levy**  
**Centre Kalya**  
38, Grande Rue 74200 Thonon  
<http://www.centre-kalya.com>

