

SEVERINE HERMARY,

« Une écologie personnelle »

Ancienne communicante, fondatrice du Satnam Club, lieu de vie dédié au yoga et au bien-être

« Je suis Canadienne, j'ai été élevée dans un système libre et ouvert, et j'ai toujours pris des chemins de traverse ! Pendant plus de 15 ans, j'étais à la tête de services de com' dans le milieu du luxe et de la mode. C'est à cette époque que j'ai commencé la méditation. C'était déjà très répandu Outre-Atlantique. J'ai entamé une formation de coach à HEC et pour ma certification, j'ai choisi de travailler sur la « mainfullness » dans les entreprises. Puis, la méditation a pris de plus en plus de place dans mon quotidien et j'ai découvert le yoga lors d'un stage avec un maître zen. Le yoga et la méditation sont devenus une écologie personnelle, un élément central de ma vie. De 2009 à 2017, les clients qui faisaient appel à moi me choisissaient pour mes méthodes fondées sur la bienveillance et le bien-être. Pendant des années, j'ai su que j'allais changer de vie. J'ai quitté Paris, son stress, cette course contre la montre et j'ai monté mon centre de yoga à Bordeaux. Ici, avec la proximité de l'océan et de la forêt, je me sens plus ancrée, plus apaisée. J'ai un autre regard sur le monde, je sais que j'ai ma contribution à y apporter. »

