



Lydie BOCQUEL

Dès l'enfance, ses aptitudes et sa sensibilité lui permettent de constater le lien très profond entre le corps et l'esprit. Sa recherche d'équilibre, d'harmonie et de cohérence, la conduit sur différentes voies : le sport, la danse, la musique, les longues promenades dans la nature....

Mais c'est en 1981 âgée de 17 ans qu'elle découvre enfin une voie structurée : le yoga. Cet apprentissage vers le mieux-être, vers une connaissance de l'être humain dans toutes ses dimensions au travers de l'enseignement du yoga et de la méditation zen l'accompagnera dans toutes les étapes de la vie depuis l'adolescence, sa vie de femme, sa vie de mère...

Formée au yoga et au zazen par M. Raymond KOTAÏ Lambert, c'est au Havre et à Paris, dans sa continuité, qu'elle enseigne et participe dès lors à leurs développements.

L'expérience acquise au fil des ans lui permet d'appliquer ces enseignements dans différents projets autour de la maternité au sein de l'association Aspazie, l'alcoologie, la réinsertion de jeunes en difficultés, la prévention auprès des personnes âgées. Ses compétences en cuisine végétarienne l'amènent à élaborer des séminaires complets autour du bien-être.

Autodidacte, elle enrichit son parcours en se formant au yoga Nidra auprès de Micheline Flak et à la communication non violente ou CNV auprès de Catherine Legent.

Depuis 1989 à la Mairie et au CCAS de la ville du Havre elle développe l'initiation au yoga et à la relaxation auprès des séniors et personnes âgées.

En 2003 elle crée, L'Atelier des 3Natures au Havre.

En 2019 crée l'association ETRE Eveil -Transmission - Respect - Energie