

Noémie Dujardin, comédienne et pédagogue, j'exerce ce métier principalement sur des scènes nationales françaises au travers de textes de Shakespeare, Kleist, Marivaux, Tourgueniev, Pasolini, Sartre, Shanley, Calderon, Dario Fo, Feydeau, Brel, Sand, Dos Passos, Ellroy, Plath, Carver et d'autres. Au cinéma, je tourne notamment avec Delphine Gleize, Catherine Corsini et Benoît Mariage. Je voyage au Bénin et au Burkina en tant que présentatrice pour des reportages éducatifs ONG et j'anime divers ateliers et stages de théâtre. C'est sur les routes, en tournées, que je me mets à pratiquer le yoga Iyengar; intuitivement, un peu comme les saumons remontent les rivières. Je découvre le yoga Iyengar en 2010. En 2020, je deviens certifiée enseignante niveau base 2. Je me forme à Bruxelles avec Rita Poelvoorde et Willy Bok. Aujourd'hui, je ne m'en suis toujours pas lassée, j'en connais les bienfaits et j'aime profondément le partager. Chaque année, je continue d'approfondir l'étude du yoga en participant à des stages et conventions auprès d'enseignant.es plus avancé.es. Au commencement, ce sont la précision et la profondeur de cette méthode qui m'ont marquée. Le Yoga Iyengar se caractérise par une attention portée aux alignements des postures organisées en séquences. L'emploi de supports - couvertures, traversins, briques en bois, sangles et chaises - permet à toutes et tous, sans limite d'âge ou de souplesse une expérience adaptée et sécurisée. L'enseignant.e guide le ou la pratiquant.e selon ses limites et de manière inclusive. Des postures passives et de relaxation ponctuent la séance. Le yoga Iyengar est une pratique qui aide à traverser toutes les périodes de la vie. Le travail postural adapté, les exercices de respiration et la relaxation aident tout simplement à recharger les batteries, à rééquilibrer le corps et l'esprit.

Stéphane Malandrin. Scénariste et réalisateur pour le cinéma, j'ai signé deux longs-métrages avec mon frère Guillaume : *Où est la main de l'homme sans tête* (avec Cécile de France) et *Je suis mort mais j'ai des amis* (avec Bouli Lanners). Je suis par ailleurs coscénariste d'autres films de fiction avec d'autres réalisateurs (*Kill Me Please*, *Bouboule*, *L'ombre d'un mensonge...*), et j'ai publié deux romans aux

éditions du Seuil : *Le Mangeur de Livres*, qui était finaliste du Goncourt du Premier Roman. Et *Je suis le fils de Beethoven*, qui a eu le Grand Prix du Roman de l'Académie Royale de Belgique. J'enseigne également la Narration et le Scénario à l'Ecole Supérieure des Arts de Saint-Luc à Bruxelles. Je prépare actuellement mon troisième roman, et je serais heureux de vous transmettre ma passion de l'écriture et vous guider dans vos recherches.