Michèle Lefèvre

PAR **LUCILE DE LA REBERDIERE**

DISCRÈTE PAR nature et unanimement reconnue, capable de renoncement comme d'esprit d'entreprise, suissesse mais bretonne d'adoption, Michèle Lefèvre est une femme de grands écarts, une aventurière de la vie.

C'est en « chercheuse » de sens qu'elle intègre les centres Sivananda au cours des années 1990. Staff permanent à Munich, Vienne, Paris, Londres et Genève, elle y découvre l'enseignement du yoga, la vie en communauté et fait vœu de célibat. « **Je pensais y rester toute ma vie, j'avais prononcé des vœux de Sannyasa** », confie-t-elle. Des activités soutenues et trop peu de temps de repos : Michèle revient dans le monde au bout de quelques années, travaille dans la communication, en même temps qu'elle enseigne le yoga et continue de se former.

En 2007, elle s'installe dans le Finistère avec son mari et lance Yogamrita, un blog devenu référence dans la transmission francophone des savoirs yogiques. En sanskrit, amrita renvoie à la « non-mort ». Une signification essentielle pour l'enseignante, adepte de la philosophie non-duelle. « Bien que fidèle aux enseignements de mes maîtres, avec qui je garde un lien de filiation, je ne me rattache pas totalement à une lignée, je vis la spiritualité au quotidien dans mon cœur et dans mon âme, au-delà des écoles ».

Michèle propose un yoga intégral, enrichi d'une approche ayurvédique. « **L'ayurvéda est sœur du yoga. Elle permet d'adapter la pratique en fonction de la nature profonde de chacun et de ses éventuels déséquilibres** ».

Depuis 2017, elle propose, avec Isabelle Hernandez, un cursus de post-formation à l'enseignement du yoga avec l'approche ayurvédique, qui permet aux professeurs de conduire des consultations d'ayurvéda.

Si vous étiez

Un mantra ?

« La Vie, à chaque instant, est un très grand maître si nous sommes à son écoute »

Un mudra ?

Abhaya Hridaya Mudra, **le Mudra du cœur sans peur**

Un dieu ou une deesse ?

Hanuman, le demi-dieu singe, pour sa dévotion et son courage

Une recette ayurvedique ?

Sambar, la soupe de légumes et lentilles du sud de l'Inde

Un pays ?

L'Inde, bien sûr... mais surtout l' « Inde intérieure »

Le + beau dans l'enseignement ?

L'énergie de la transmission, reçue de mes maîtres et de l'intégration sur le tapis. Nous sommes des passeurs.

Une asana ?

Chakrasana (Urdhva Dhanurasana), la posture de la roue

Le + ingrat ?

La charge administrative.