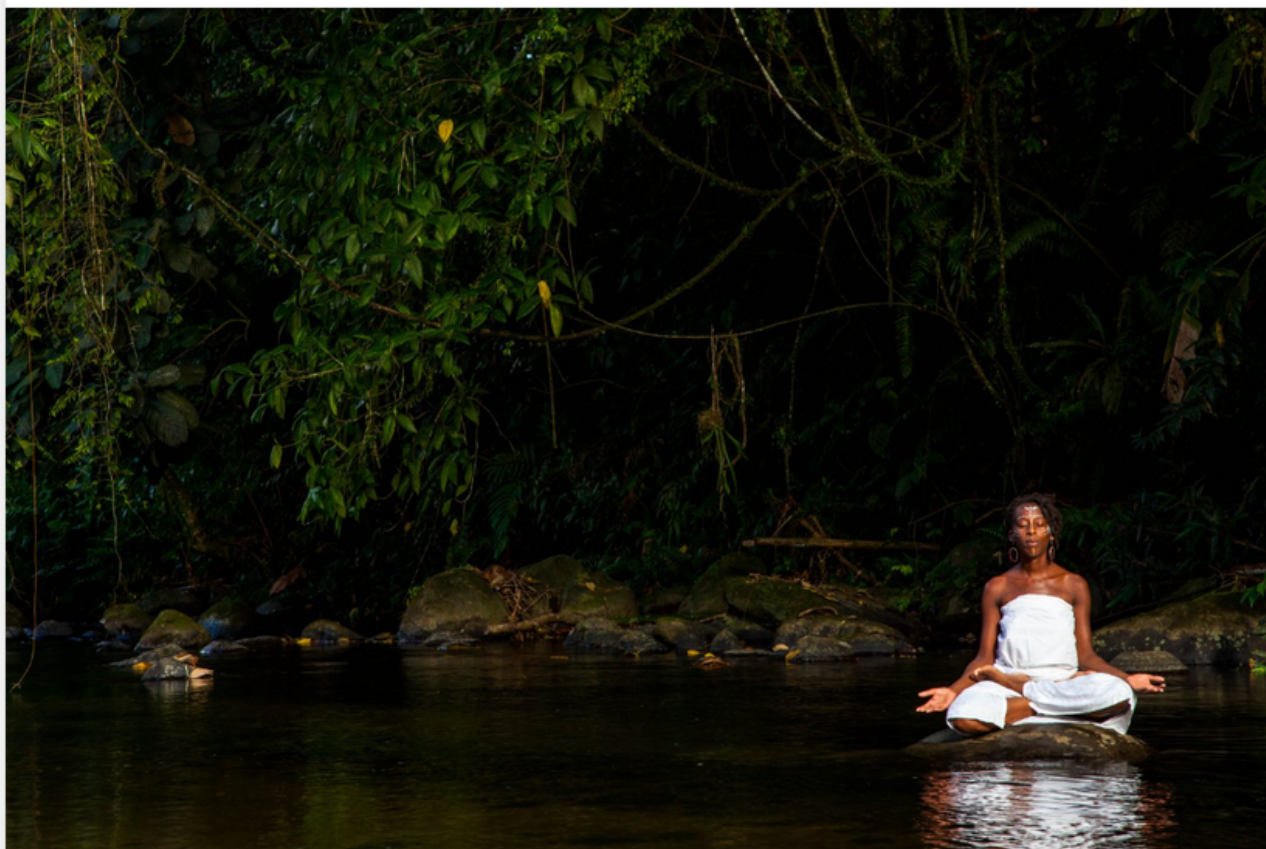


La Fondatrice du Se Yoga



Maître Sylvia Ebony : Fondatrice du SE YOGA, la voie absolue vers le cheminement intérieur

Ask Ayaba 📅 09/06/2018 👁 2 859 vues ⌚ 8 min lu



Sylvia Desroses, Maître Instructeur SE YOGA, est une Fanm d'ici et de là-bas. Découverte sur les réseaux sociaux par le biais de l'incontournable chasseuse de talents, JamadL, Fondatrice du Salon ArTalenTour, il est temps de vous en dire plus sur cette énième rencontre providentielle que le destin a mis sur ma route...

Il était une fois, la mère du Se Yoga...

La Fondatrice du Se Yoga

En novembre 2015, à l'occasion d'un Creative Workshop sur le thème de la « Renaissance Alimentaire », j'ai eu l'honneur de rencontrer Sylvia Ebony Desroses, fondatrice du Se Yoga, et ainsi d'expérimenter son concept [AfrikÔlistik](#). C'est à Montreuil en région parisienne, au restaurant Rio Dos Camaroes que la thérapeute holistique a dispensé un cours de Yoga Africain à une assemblée d'une dizaine de personnes suivi d'un délicieux brunch végétalien orchestré par le Grand [Chef Alexandre Bella Ola](#). Au terme de cette séance de YogAfrika, s'est tenue une conférence sur le rôle de la nutrition à la librairie panafricaine Tamery Sematawy à Paris.

Lors de notre première conversation à huit clos, à l'approche de mon pèlerinage en Afrique, ses mots bienveillants et clairs ont été essentiels dans ma démarche initiée de reconversion professionnelle de cheffe Afro Vegan. Originaire du Bénin et de la Caraïbe, cette conseillère en bien-être et santé holistique a de fortes attaches avec le Continent. Bien qu'elle ait établi son ancre sur l'île de La Martinique, cette voyageuse inconditionnelle oeuvre sa mission de professeure et instructrice de Yoga à l'international depuis 2016, à temps plein.



Sylvia Ebony, en posture de la Déesse de la Maât

Sylvia Ebony, qu'est-ce qui vous a motivé à entreprendre dans le soin du « Corps, de l'Âme et de l'Esprit » avec la création des concepts « AfrikÔlistik » et « Se Yoga » ?

J'enseigne le Se Yoga, de la Tradition Africaine depuis 2012 en Martinique, et à l'époque, j'occupais en parallèle un poste d'assistante en éducation en TICE jusqu'en 2016. Le concept et style de vie « Afrikolistik » a vu le jour fin 2015, avec le souhait de partager, via des ateliers et le blog de mon

La Fondatrice du Se Yoga

site internet, des informations sur ce que sont les pratiques de Santé Africaine Holistique et le style de vie Organique dans la Caraïbe.

Je préfère le terme vocation à motivation, il est plus approprié lorsque l'on parle de mon cheminement. C'est avant tout un appel qui provient de l'intérieur, et qui a évolué du personnel vers le professionnel. On ne peut échapper à sa Destinée (Se). En observant mon curriculum, on peut avoir du mal à comprendre après plus de 10 ans dans l'industrie musicale comment j'en suis arrivée là. Actuellement c'est plus qu'une évidence que tout mon parcours de vie, jusqu'à aujourd'hui m'a amené à ce que cette Voie me choisisse. Il y a eu une période de ma vie où il m'était vital et indispensable de changer et d'évoluer vers un nouveau mode de vie, plus sain, plus proche et en harmonie avec la Nature et ma Nature profonde.

» ***Une fois que l'on prend une décision, l'Univers conspire pour qu'elle se manifeste***

Ce sont des rencontres, des ouvrages, des expériences joyeuses, aussi douloureuses, des choix, des synchronicités... tout me poussait vers cette direction.

Racontez-nous l'évolution du Se Yoga, de la mission à l'élévation d'une véritable vocation...

J'ai créé le Se Yoga en 2017, avec l'un de mes mentors basé en Californie aux USA. Cela faisait déjà quelques années que l'on me conseillait de développer mon propre style de Yoga, inspirée des nombreux enseignements que j'ai reçu des différents Maîtres Enseignants qui m'ont formé depuis 2008.

Après presque plus d'une décennie à étudier différents aspects, styles et traditions yogiques, de thérapies holistiques et de techniques de méditation avec des Maîtres et Enseignants à l'international, j'ai développé ma propre méthode appelé le SE YOGA.

Le Se Yoga est issu de la tradition Africaine, avec un programme complet de cours et de méditation que j'enseigne dans la Caraïbe et à l'étranger, lors de cours privés ou collectifs, ateliers et retraites.

» ***Le terme SE signifie en langue fongbe Fleur, Destinée, Conscience, Réflexion***

La Fondatrice du Se Yoga



Méditation de Pleine Conscience en Cercle de Soeurs, dispensée par Sylvia Ebony Desroses

[Lire aussi, Ndolo Touch TOUR : 1ère étape du circuit Afro Vegan estival, Bruxelles siffle le départ](#)

Le SE est également une force, une énergie propre à chaque individu. Le Se Yoga, que l'on peut qualifier d'énergétique et méditatif, est une synergie de différents styles de Yoga. Il comporte une variété de postures uniques et originales que l'on trouve uniquement dans le Yoga Africain, Kémétique (Égyptien Ancien, Yoga des Pharaons), avec des postures complémentaires identiques à celles venues de l'Inde.

C'est une science et un Art de Vivre, combinant le Yoga Africain, le Hatha Yoga, le Yin Yoga, la Méditation et les techniques de Pleine Conscience, le Reiki Kémétique et les divers enseignements reçus par les Maîtres qui ont formés Sylvia Desroses, à la Méditation et aux pratiques de soins holistiques lors de ces escales dans la Caraïbe, en Afrique de l'Ouest, en Amérique du Nord, en Amérique Centrale et en Europe.

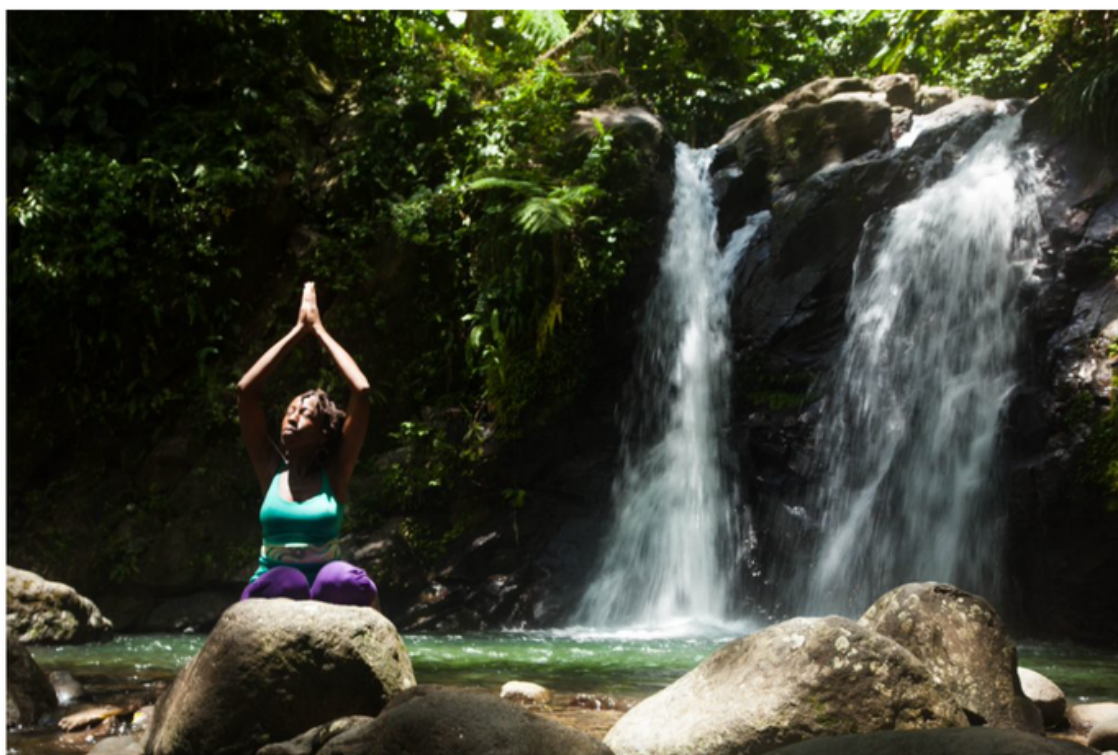
Après nous avoir nourris « virtuellement » des trésors du Costa Rica, pouvez-vous nous donner un aperçu de cette retraite d'équinoxe en collaboration avec le Dr Aris LaTham, référent de la « Raw Food » Afro Vegan ?

Le Dr. Aris Latham, et moi, avons co-organisé cette retraite à Tinamastes. C'est en plein cœur de la vallée du Diamant au Costa Rica que se situe maintenant l'Institut « Sunfired Food ». On y trouve une grande variété de fruits et légumes organiques, cultivés par des producteurs locaux,

La Fondatrice du Se Yoga

des fruits aux Greens, et également de nombreuses baies. Situé au sommet d'un morne au-dessus des nuages, le Sunfired Institute propose une retraite de détoxification de 7 jours.

Grâce à un programme en alimentation vivante, on nettoie l'organisme avec des aliments crus, des jus, des toniques à base de plantes, des périodes de jeûne, des séances quotidiennes de Se Yoga et de Méditation au coucher du soleil... et on passe aussi du temps à ne rien faire (le plus difficile). Vous vous reposez, revitalisez votre corps-âme-esprit dans un environnement de guérison naturel. C'est une véritable écologie corporelle globale, grâce aux pratiques de Santé Holistique Africaine et en harmonie avec les rythmes de vie.



Se Yoga est un Art connecté à la Nature

La Nature vous nourrit au sens propre du terme et nous permet de revenir à l'essentiel. C'est un peu comme une renaissance, une régénération complète car le Se Yoga est profondément connecté à la Nature. Il met l'accent sur les 5 Eléments, l'importance de la respiration et de pratiquer le Yoga en plein air. Il favorise l'équilibre intérieur, en nourrissant le corps et permet de garder une conscience éveillée et un esprit calme. Il développe un certain mieux-être, vos 7 sens et vos capacités intuitives.

Sylvia Ebony, quel message souhaiteriez-vous transmettre à destination des Femmes et autres lectrices du Kamita Mag ?

Le message que je souhaite faire passer est qu'il est essentiel de rester à l'écoute de votre

La Fondatrice du Se Yoga

intuition, et que vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qu'il y a de mieux pour vous-même. Si cela résonne profondément avec votre cœur, allez dans cette direction. Car lui seul connaît votre chemin... Peu importe ce que l'on vous dit, peu importe ce qu'ils font, continuer de briller. Laissez jaillir votre lumière. Le monde en a grand besoin.

” ~ Maya Angelou ~ **Une femme en harmonie avec son esprit est comme une rivière qui coule. Elle va où elle veut sans prétention et arrive à sa destination, prête à être elle-même et seulement elle-même**



Femmes, initiez-vous au Se Yoga et au Cercle de Soeurs avec Sylvia Ebony Desroses

Mon expérience du SE YOGA fut enrichissante et instructive à bien des niveaux. Je recommande à ceux qui liront cette interview de s'initier aux concepts et style de vie de Sylvia Ebony Desroses. Cette « Guide » vêtue de blanc de la tête au pieds, est un halo de lumière qui fait partie du Cercle de belles âmes qui ont contribué à me mettre sur la voie de mon Se. Pour finir Maître, quels sont les futurs rendez-vous et retrouvailles de SE ?

La grande majorité des personnes pratiquant le Se Yoga disent qu'il leur apporte Énergie, Équilibre et Relaxation bien que ce soit des multiples raisons qui les ont amené au Yoga : anxiété, problème de concentration, de connexion, insomnie.... Le Se Yoga fournit des outils pratiques que chacun peut ensuite utiliser dans sa vie quotidienne pour apporter plus de sérénité, de paix et d'harmonie.