

Raphaël a commencé le yoga à Varkala dans le Kerala il y a plus de 25 ans de cela. Il a eu la chance de rencontrer par la suite Jean Lechim par hasard qui l'a formé depuis et dont il a vite été conquis par son approche à la fois rigoureuse dans les détails mais laissant une place importante à la détente, la respiration et la relaxation.

Il a parallèlement pratiqué la méditation Vipassana qui est un parfait complément à la pratique posturale. Il a par moments délaissé le yoga pour se lancer dans d'autres aventures mais a réalisé depuis qu'au delà des plaisirs mondains et sportifs, seuls le yoga et la méditation parviennent à l'emmener dans un espace et un moment magique.

Magique car il permet au corps de retrouver sa jeunesse et sa vivacité. Magique car il permet à l'esprit d'être vif et concentré. Magique car il permet à l'âme de retrouver sa joie d'origine. Les cours qu'il propose vont dans le sens de l'écoute de soi et de ses sensations, de la recherche de la posture juste à chacun: Il ne s'adresse pas aux personnes qui cherchent uniquement à transpirer et à se défouler, mais à ceux qui cherchent à se relier