

Professeure de Yoga

Diplômée de l'Institut Français de Yoga (500 heures de formation).
L'IFY est membre de l'Union Européenne de Yoga.

Formation de Yoga pour adultes avec Jean Yves Deffobis, formateur IFY
Formation de Yoga pour les enfants avec Jean Yves Deffobis, formateur IFY
Formation sur les postures debout avec Pankaj Saini
Formation sur le pranayama avec Pankaj Saini
Chant védique avec Mahita Lajoie, puis Françoise Yvin professeure de Yoga IFY
Initiation aux bols tibétains avec Manu Mahé
Formation en sonothérapie, niveaux 1 et 2 avec François-Marie Dru

Et je continue à me former mensuellement auprès de Philippe Lemasson, formateur IFY...

J'enseigne le Hatha Yoga, un Yoga traditionnel, dans la lignée du grand maître yogi Sri Krishnamacharya, considéré comme le père du Yoga en Occident et de son fils TKV Desikachar.

Yoga en sanskrit signifie « relier ».

Pratiquer le Yoga, c'est se relier à tous les aspects de son être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.)

Grâce aux asanas (postures physiques), adaptées aux potentiels de chacun grâce aux variations possibles, le corps se renforce, se délie et s'apaise, le souffle s'allonge, les tensions se libèrent et l'énergie circule. Et cela initie une conscience plus ouverte, une présence à soi et à tout ce qui nous entoure plus subtile.

Au fil des séances, vous explorez les pratiques posturales, les enchaînements, le contrôle du souffle (pranayama), les mantras (chants en sankrit), les sons vibratoires (bols tibétains, carillons Koshis et autres instruments sonores), la relaxation et la méditation.

Le Yoga ouvre des portes vers notre intériorité, il révèle ce qu'il y a de meilleur en chacun pour mieux vivre nos relations aux autres et à notre environnement.

Chaque pratique est une découverte.

Quelques ressentis...

Habiter son corps pleinement et consciemment, mieux respirer, gagner en souplesse, être plus détendu, mieux oxygéné, libérer des blocages, apprendre à mieux se connaître, gagner en concentration, être plus « ancré », améliorer la confiance en soi, créer de l'espace, harmoniser le corps et l'esprit , vivre plus intensément au présent...

Danièle Laco