

Enseignant de Yoga :

Yoga Indien et Tibétain, sans identification à une école particulière et à un programme spécifique, juste le partage du fruit de mon expérience qui pourrait se traduire par « L'Attitude juste par l'alignement du Corps, de la Parole et de l'Esprit ».

Au programme : Asanas – Méditation – Yoga du Souffle et autres pratiques énergétiques comme les prosternations, travail spécifique sur le Psoas, transmission d'enseignements et d'outils de transformation de l'esprit.

Mon inspiration Yogique est basée sur ce que l'on appelle « les 4 Yogas du Mahamudra »

- L'Esprit centré en un seul point ;
- La Non-Fabrication Mentale ;
- La Saveur (ou le Goût) Unique (c'est à dire : La Non-Dualité)
- La Simplicité

Le Yoga étant un processus de libération de ses propres résidus (corporel, énergétique, mental, psychologique et émotionnel), c'est-à-dire un stockage de mémoires résiduelles du passé influençant fortement nos perceptions et notre capacité de discernement du présent, permettant une nouvelle possibilité d'être. D'où la notion de potentiel humain à réveiller et de processus évolutif de sa propre conscience.

J'aime me rappeler quotidiennement cette notion de Liberté par le Yoga...

Si tu renforces et étires ton corps,
Si tu contrôles et dirige ton souffle,
Si tu domptes et stabilises ton esprit ,
Alors la Liberté tu trouveras !...

Séances :

Lundi de 10h15 à 12h00 : Asanas (Yoga Postural)

Lundi de 12h30 à 13h30 : Dharana / Pranayama (Méditation / Yoga du Souffle)

Mercredi de 19h00 à 20h45 : Asanas

Jeudi de 12h30 à 13h30 : Asanas à thématiques (Psoas / Équilibres / Étirements / Inversions / etc....)

(Le jeudi de 11h00 à 12h00, je vous propose avant la séance de yoga, une séance de Prosternations, pratique issue du Bouddhisme Tibétain. Ouverte à tous, pratiquant(e)s de Yoga ou pas

Tarifs Yoga :

Pour 25€/mois, accès aux 4 séances de yoga hebdomadaire

Ou 8€/séance si vous préférez cette formule (dans ce cas là, si le lundi matin vous choisissez les 2 séances, ce sera 10€ les 2 séances au lieu de 16€)

Partenariat avec Marie Louve (enseignante de Yoga au CPC) si vous vous inscrivez avec Marie et moi-même, la cotisation mensuelle sera de 20€ au lieu de 25€

Adhésion annuelle à l'association Le Jardin du Dharma qui gère le CPC : 45€/an (valable pour toutes les disciplines du CPC mais à ne régler qu'une seule fois si vous pratiquez plusieurs disciplines)

Denis Malis

Tél: 06.41.38.64.51 / **Mail:** les6paramitas@gmail.com / **Facebook:** Shanti Das