

Krishna

(Gogula Krishnan Gengadharan)

J'ai grandi dans la culture du Yoga traditionnel et de l'Ayurvéda depuis mon enfance, bénéficiant de l'enseignement de mon grand-père et de mon père, yogis et naturopathes, ainsi que des grands maîtres indiens yogi Iyengar et Sivananda. J'enseigne depuis 20 ans et suis diplômé de Yoga Ratna, Bhaskara et de massages ayurvédiques.

Le **Yoga traditionnel indien** sous sa forme intégrale s'adresse à l'être humain dans sa globalité -Corps, Mental, Énergie- en relation avec l'Univers. Il apporte fluidité et conscience au mouvement. Il propose un travail sur la stabilité et la recherche de l'équilibre sur tous les plans. Il permet de détendre et régénérer le mental, augmenter la force physique et la souplesse, et améliorer la concentration. Introduit dans nos vies, le yoga peut nous aider à lever les blocages sur le plan physique et mental, affaiblir nos perturbations, franchir les obstacles à notre bien-être, à un état d'être Soi où règnent l'harmonie et la paix.

Tout au long de l'année, je vous amènerai à découvrir le **rituel de la pratique indienne du yoga** ainsi que les fondamentaux, tels que les postures (asanas), les différents types de respiration et notamment le pranayama, les mudras qui sont des positions codifiées et symboliques des mains aidant à canaliser les énergies, les mantras, série de syllabes en sanskrit répétée plusieurs fois servant de support de méditation ainsi que des temps de relaxation pour accueillir l'instant vécu.

"La vraie richesse réside dans une bonne santé, le vrai bonheur dans la paix du mental"
Vishnu Devananda

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. » Gandhi