

Chenal Gérard (Granier)- Enseignant de Yoga de l'Énergie

Depuis 7 ans, j'enseigne le Yoga de l'énergie dans les villages de Granier, Villette, Bellentre, La Côte d'Aime et Bourg-Saint-Maurice. Depuis 2023, j'anime également ponctuellement des séances d'Aqua Yoga au spa Ô des Lauzes à La Léchère.

Formé à l'École de Yoga de l'Énergie d'Évian pendant 4 ans, j'ai obtenu mon diplôme d'enseignant de yoga, une certification reconnue par la Fédération inter-enseignements de Hatha-Yoga (FIDHY) et conforme au programme de l'Union Européenne de Yoga. Parallèlement, j'ai suivi une formation en Ayurveda-Yoga sous la direction de Vaidya Narendra Das (Lionel Poirot), pour un total de 140 heures.

Mes séances sont ouvertes à tous, dès 12 ans, sans exigence de souplesse ou de condition physique particulière. Dans un cadre bienveillant, libre de toute compétition, chaque participant est invité à pratiquer avec son corps tel qu'il est, en respectant ses limites, avec une attention particulière portée à la respiration, un élément central du yoga, symboliquement considéré comme "les portes de l'âme".

À court terme, ces séances procurent bien-être et détente, favorisant une meilleure circulation de l'énergie dans le corps et apaisant le mental. Avec une pratique régulière, elles permettent des changements plus profonds : une meilleure écoute de soi, plus de discernement et de confiance, ainsi que des décisions plus justes pour soi-même et son entourage.

Comme le dit ma formatrice, Géraldine Bôle :

"Le yoga n'est pas seulement une quête de bonheur, c'est une pratique qui nous invite à nous accepter tels que nous sommes, à reconnaître nos forces et nos faiblesses. Il s'agit d'une pratique de pleine conscience, qui nous conduit vers notre lumière intérieure en nous libérant des voiles qui nous empêchent de la voir."

