Bienvenue chez Padma Yoga

LocanA

Fondatrice et directrice de Padma Yoga, PYC, PYT, ND

LocanA a commencé à pratiquer le Yoga en 1976, au Centre d’épanouissement de l’Être Le Lotus.

Sa démarche se poursuit toujours aujourd’hui et l’amène à approfondir de plus en plus le Yoga et les Mudra.

Elle s’intéresse plus particulièrement aux aspects thérapeutiques du Yoga.

LocanA est de plus en plus engagée dans des formations professionnelles en ligne.

Patrick Vesin

Patrick Vesin - Swami Aksharananda
BSc Edph, PYC, PYT

Patrick Vesin: prof qui enseigne depuis 1979. Il se spécialise en raja yoga et méditation. Sa conférence (et mini cours) portera sur le "comment transmettre (aka enseigner) la méditation pleine conscience.

Patrick est prof de yoga depuis 1979

- BSc Edph, PYC, PYT
- Instructeur de méditation depuis 1979
- Instructeur de Raja Yoga depuis 1979
- Instructeur de Hatha Yoga depuis 1979
- Baccalauréat ès Sciences, Éducation Physique (Université de Montréal) 1974-1977
- Enseignant chargé de cours en Gestion du Stress à l'Université de Montréal, département de Kinésiologie 2011-2017
- Formateur en Gestion du Stress depuis 1989
- Formateur agréé en Gestion du Stress par Emploi Québec depuis 2010
- Judo ceinture noire 5e dan

Plus de détails sur le liste de Padma Yoga

Il est co-auteur du livre : Yoga, solution anti-stress disponible sur Amazon ainsi qu’en version électronique.

Padma Yoga

Un art de vivre au quotidien, une porte ouverte sur la vie

Notre mission

Servir, rayonner, former et intégrer dans le quotidien les enseignements de sagesse millénaire du Yoga.

Notre but

Servir en tant que source authentique des pratiques de Yoga.

Notre engagement

Rendre accessible des enseignements de très haute qualité et accompagner chacun dans sa démarche
Plus précisément

Servir

Nous nous mettons au service des individus de la communauté humaine afin que chacun puisse s’épanouir physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

Rayonner

Diffuser et faire connaître le Yoga en tant que voie de réalisation personnelle; plus particulièrement les traditions du Raja Yoga, du Hatha Yoga, de l'Ayurveda.

Former

Former et certifier des individus afin qu'ils acquièrent les connaissances et les habiletés nécessaires pour être des professeurs de yoga recherchés pour leur très haute compétence professionnelle.

Assurer le développement professionnel des enseignants de Yoga en offrant des activités de formation continue.
Pour plus d'information communiquez avec nous

- Formation Mudra
- Formation Yogathérapie
- Formation Raja Yoga
- Formation Instructeur de méditation
- Formation de perfectionnement en Pranayama

Voyez les photos du dernier atelier offert par Swami Shraddhananda

[+]

Groupe

[+]

Retrouvez le livre Yoga, solution anti-stress sur Amazon

Bienvenue chez Padma Yoga

> « En vérité, quand la connaissance qui dissipe les ténèbres de l’ignorance s’éveille en l’être,alors tout se révèle à lui, comme par un soleil levant »
> Bhagavad Gîta V,16
>
> À la lumière des enseignements du Raja Yoga et du Hatha Yoga, PadmaYoga diffuse son enseignement dans la tradition yogique, et ce, dans un esprit de grand respect de la tradition.

Cet enseignement utilise les pratiques classiques :

- Les asanas afin d’équilibrer le corps et le mental en utilisant le travail sur le corps physique.
- Le pranayama et les pratiques respiratoires pour travailler sur le corps énergétique.
- La relaxation pour favoriser la détente et l’apaisement des tensions.
- La méditation pour calmer et concentrer le mental.

Il apporte également une vision élargie en enseignant et encourageant un style de vie yog'ique à la portée de tous. L'approche de cet enseignement est une approche multidimensionnelle. Elle suscite l'élargissement de la conscience et l’élève est encouragé à étudier et surtout à vivre, à travers son expérience des techniques, tous les aspects de sa personnalité.

Par rapport à la Tradition, l’enseignement offert chez PadmaYoga s’adapte à notre style de vie occidentale avec ses exigences et ses réalités concrètes, tout en restant extrêmement fidèle aux principes fondamentaux. Il ne faut pas oublier que le Yoga est une aventure intérieure et ce qu’il présente oriente le travail de toute une vie.

PadmaYoga vous invite à un voyage au cœur de l’univers du Yoga, un monde intérieur où vous découvrirez votre profond et réel potentiel de vivre en harmonie avec vous-même, sur tous les plans.

Nous enseignons avec intégrité, respect, compassion, connaissance. Ces enseignements s’intègrent à une pratique personnelle dans le quotidien. Nous incitons les individus à s’engager activement à la construction d’un monde fait d’un peu plus de paix et d’amour.

Nous nous engageons à accompagner les êtres et à les supporter à travers ce voyage intérieur qui mène chacun à sa nature véritable et profonde.

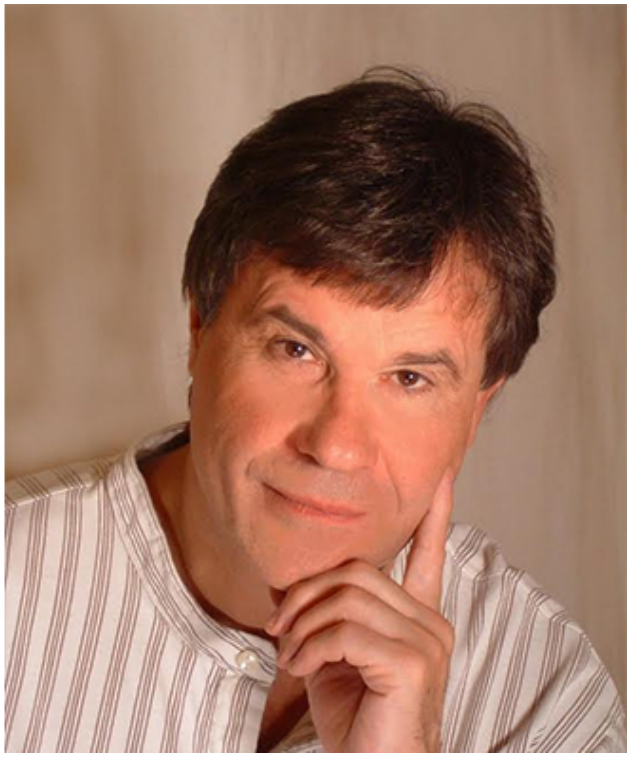
PadmaYoga est né d’une intégration des enseignements de sagesse de l’orient et de l’occident. Cependant, nos affiliations nous laissent entière liberté d’expression et indépendance d’action

La mission, le but et l’engagement de PadmaYoga est d’offrir une qualité élevée de formation dans la communauté. PadmaYoga est un centre d’enseignement, de pratique, de recherche et de formation sur l’art de

vivre au quotidien qu’offre le Yoga.

Padma Yoga c'est...

Locana Sansregret et Patrick Vesin



Vidéo

YouTube: Raja Yoga

Voyez cette vidéo qui a été enregistré par YogaPartout en 2009.

Pour rejoindre Padma Yoga

[+]

Liens intéressants

- BG5v16
- Patrick Vesin
    - Immersion