

Danielle Mainville

Mon Parcours...

Savoir c'est bien... Expérimenter c'est mieux !

Mon expérience de vie

Auteur-compositeur-interprète, durant 20 ans j'ai sillonné les routes de plusieurs continents...

Suite à un accident, je dois réapprendre à marcher, à respirer. Je dois dépasser la souffrance physique, mentale et émotionnelle. Cette douloureuse expérience m'amène à explorer différentes formes de travail corporel. C'est aux Philippines, en 2009, que je rencontre les maîtres qui m'enseigneront l'art de vivre l'instant présent à travers le yoga et la méditation. J'obtiens une certification **Yoga Siromani**. Une certification **Yoga Maternité** et une certification **Yoga pour enfants** de l'école SIVANANDA.

Après des années d'entraînement, de recherche, j'enseigne le Yoga à ceux qui ont envie d'avancer vers la plénitude. Il n'est jamais trop tard pour commencer. On n'est jamais ni trop vieux ni trop malade pour débiter. Le Yoga pratiqué de façon régulière change notre existence. La vie devient source de joie, de paix et de guérison. Devenir présent à tout ce que nous sommes, fait de notre vie une réalisation en Soi...

Mes valeurs

On est sur terre pour être heureux !

Notre corps est l'instrument puissant dont nous disposons pour réaliser nos rêves, nos objectifs et nos buts. Nous devons en prendre soin. Il nous faut le nourrir avec des bons aliments mais aussi des exercices physiques ainsi que des pensées positives.

Le mental est notre allié dans cette volonté de bien être. La concentration et la relaxation deviennent des outils de progression indispensables à développer vers la réalisation du Soi.

Un petit pas à la fois, avec de la détermination, du courage et de la persévérance tout est possible. Le yoga n'est pas un sport de compétition. Bien au contraire. Le yoga nous enseigne à s'abandonner en conscience dans notre souffle de vie afin de devenir plus conscient, plus efficace et plus heureux. Cultivez l'art de l'instant présent c'est cesser de vouloir faire à tout prix... et à n'importe quel prix.

Danièle mainville

Cours de YOGA adultes tous niveaux

LUNDI : 19:00 – 20:15 QG Saint DENIS

MARDI : 9:00 – 10:00 Form Horizon BOUCAN

MERCREDI : 18:30 – 19:30 au PORT front de mer (piscine)

JEUDI : 18:15 – 19:30 au PORT front de mer (piscine)

VENDREDI : 18:30 – 20:00 QG Saint DENIS

DIMANCHE : 1 sur 2 Matinée ZEN devant le Bénitier 8:00 9h15

Conférence 9:45 – 11:00

1 dimanche par mois au QG Saint Denis Le MORNING
ZEN – Yin Yoga

1 dimanche par mois Atelier – Stage – VOIX - Chants

Cours de YOGA pré-post natal

MARDI : 10:00 – 11:15 Form Horizon BOUCAN

JEUDI : 10:00 – 11:15 Possession

SAMEDI : 10:00 – 11:15 Possession