

# Qui sommes nous ?

## Bastien

J'ai découvert le Yoga lors d'un de mes voyages, mais j'ai tendance à dire que c'est plutôt le Yoga qui m'a trouvé. Je ne connaissais que l'aspect physique du Yoga, à travers les postures les plus connues du triangle, du lotus ou du guerrier. Après seulement quelques cours j'ai découvert une résonance entre cette philosophie et la mienne.

Durant les années qui ont suivi cette rencontre, j'ai cherché un moyen d'allier mon mode de vie avec la pratique du Yoga, et j'en ai conclu que la meilleure façon était de transmettre le fruit de mon expérience. Je suis donc parti en Inde, le berceau du Yoga pour me plonger dans sa découverte et son apprentissage.

Depuis 5 ans j'enseigne ce que j'aime, en laissant une grande place à chacun pour expérimenter et pour explorer ses limites. Chacun va à son rythme avec ses facilités et ses blocages, et petit à petit apprend à laisser le calme et la présence s'installer dans chaque posture.

J'apporte une grande importance aux souffles, et à la constante présence dans celui-ci.

Je propose d'installer des rythmes de souffles pendant que nous sommes en postures, de visualiser des trajets énergétiques dans le corps, de mettre en place des Mudra (positions de doigts, yeux, langue), des Bandha (noeuds de puissance), des Mantra (son intérieur), et grâce à tous ces ingrédients, chacun apprend à assaisonner sa pratique à sa guise et son goût.

J'aime aussi partager le jeu de l'enchaînement de postures dans lequel la pratique devient plus dynamique et stimulante.

J'apprendrai autant avec vous que j'espère vous apprendrez avec moi. Je mettrai un point d'honneur à ce que vous ressortiez des séances, avec le sourire, le cœur léger, un sentiment de bien-être et de confort.

## Mahab

Je travaille avec des individus et des groupes à Londres, en tant que psychothérapeute corporelle et masseuse.

Au cours des 10 dernières années, j'ai acquis une expérience substantielle dans les domaines, des traumatismes, de la dissociation, du deuil, des problèmes psychosexuels, des troubles de l'alimentation, des blocages de créativité et des problèmes relationnels.

Je suis passionnée par l'exploration personnelle que je m'applique à rendre amusante et accessible à tous quel que soit votre histoire.

C'est toujours un plaisir de travailler avec des personnes qui souhaitent explorer leurs relations, que ce soit avec leur corps, avec autrui ou avec la spiritualité. Mon travail est toujours interpersonnel et est dédié aux gens qui sont dans la pièce.

Les ateliers de groupe proposent des exercices sensoriels ludiques individuels, en binômes ou ensemble. Ou bien la possibilité de faire un travail de constellation familiale pour ceux qui souhaitent présenter un problème à des fins de guérison ou de clarification.

Individuellement, je vous propose des séances de massage, de thérapie, ou de coaching d'une heure pour approfondir ou aborder ce que vous voulez.

Je vous invite à venir avec votre sens de l'humour et un esprit ouvert afin de transformer notre espace en petit laboratoire et ensemble, explorer, nous perdre, trouver de nouvelles significations et possibilités.

## Infos - réservations - tarifs

**Bastien :**  
[prasadhana.yoga@gmail.com](mailto:prasadhana.yoga@gmail.com)  
07-81-89-50-86

**Mahab :**  
[Mahab.therapy@gmail.com](mailto:Mahab.therapy@gmail.com)  
Whatsapp +447891695354