

Chenal Gérard (Granier) – Enseignant de Yoga de l'Énergie et praticien en Ayurveda-Yoga

Depuis 8 ans, je transmets le Yoga de l'Énergie dans les villages de Granier, Villette, Bellentre, La Côte d'Aime, Bourg-Saint-Maurice et Aime-La-Plagne.

Cette forme de yoga, subtile et profonde, invite à une écoute fine du corps et du souffle, et favorise une meilleure circulation de l'énergie vitale.

Depuis 2023, j'anime également des séances d'Aqua-Yoga au spa Ô des Lauzes à La Léchère, une pratique douce et enveloppante, qui utilise les bienfaits de l'eau pour libérer les tensions et faciliter le lâcher-prise.

Avec Marion, amie et enseignante de yoga, nous proposons également des matinées bien-être associant yoga doux, massage et bain sonore – un véritable voyage intérieur, à la rencontre de soi.

Formé pendant quatre ans à l'École de Yoga de l'Énergie d'Évian, j'ai obtenu mon diplôme d'enseignant, reconnu par la Fédération inter-enseignements de Hatha-Yoga (FIDHY) et conforme aux critères de l'Union Européenne de Yoga.

Parallèlement, ma rencontre avec l'Ayurveda a profondément enrichi ma vision de l'accompagnement. J'ai suivi une formation en Ayurveda-Yoga auprès de Vaidya Narendra Das (Lionel Poirot), pour un total de 140 heures, où j'ai appris à intégrer les grands principes de cette sagesse millénaire dans ma pratique : prise en compte des constitutions individuelles (*doshas*), adaptation des postures, des respirations et des conseils de vie selon les saisons et les besoins de chacun.

Mes séances s'adressent à tous, à partir de 12 ans, sans exigence particulière de souplesse ou de condition physique. Dans une atmosphère bienveillante et respectueuse, chacun est invité à explorer à son rythme, avec pour seul guide l'écoute du corps et la respiration – ce souffle subtil, passerelle entre le corps et l'âme.

Les bienfaits se font sentir dès les premières séances : apaisement, vitalité retrouvée, clarté d'esprit. Avec une pratique régulière, les effets s'ancrent plus profondément : meilleure connaissance de soi, stabilité intérieure, discernement, confiance et choix plus justes dans la vie quotidienne.

Comme le dit si justement ma formatrice Géraldine Bôle :

« Le yoga n'est pas seulement une quête de bonheur, c'est une pratique d'acceptation. Il nous invite à reconnaître nos forces comme nos fragilités, à habiter pleinement notre corps, et à dévoiler, pas à pas, notre lumière intérieure. »

