

# Le Yoga est une excellente méthode pour progresser sérieusement sur le chemin de la santé et du bien être!

## L'Ashtanga Yoga vous:

- Rendra plus fort; physiquement, mentalement et émotionnellement.
  - Donnera plus de résistance physique et d'endurance.
  - Apportera plus de souplesse.
  - Détendra de vos tensions et anxiétés.
  - Aidera à atteindre votre poids idéal.
  - Enseignera à mieux respirer.
- Et vous aidera à avoir plus de bien être et de plénitude dans votre vie!



Le yoga n'a pas seulement transformé nos vies, il les a retourné à l'envers et leur a donné une direction complètement nouvelle et inattendue. Similaire dans un sens à ce qui se passait pendant que vous faisons ces positions intenses et bizarres avec notre corps.

La pratique donna à Linda le courage de quitter une relation frustrante et de suivre ses rêves d'enfant qui étaient de partir à New York pour y construire sa carrière dans la mode et pour finalement continuer sur Paris. Elle ne fut pas seulement capable de réaliser ses rêves mais ses problèmes de santé qu'elle avait depuis ses vingt ans disparurent petit à petit. Et au fur et à mesure qu'elle progressait sur le chemin du yoga ses rêves commencèrent à changer et elle voulut partager ce cadeau sensationnel qu'est le yoga avec les autres.

En tant qu'adolescent Gérald n'avait aucune idée de ce qu'il voulait faire avec sa vie. Il savait ce qu'il ne voulait pas, à savoir gâcher sa vie dans un boulot qui ne le passionnait pas, juste pour faire comme tout monde et accomplir ce que la société matérialiste attend de nous ; consommer un maximum de gadgets inutiles.

Alors il partit à la découverte du monde et pendant qu'il voyageait en Inde il entendit parler de cet homme qui enseignait une forme dynamique de yoga appelée l'Ashtanga. Après son premier cours il sut qu'il venait de découvrir la passion de sa vie et il s'efforça d'apprendre ce système de yoga. De jeune homme perdu sans vrai but dans l'existence, il devint un pratiquant de yoga hautement discipliné et concentré.

Tous les deux changèrent complètement la direction de leurs vies et en temps venu l'esprit du yoga les unifia. Ils ouvrirent une école d'Ashtanga Yoga à Paris et fondèrent une famille qui se compose de leurs deux enfants et qui comprend aussi tous leurs étudiants de yoga.

Namaste,  
Linda & Gérald