**Dominique Hamanaka**

J’ai été formée à **l'Ecole Française de Yoga de Paris** dans les lignées du Yoga de l’Energie et du Yoga dit « de Madras ». Je continue d’enrichir ma formation initiale auprès de Boris Tatzky dans la tradition du maître Desikachar (Madras), nourrie également de la méditation de Pleine Présence telle qu’elle est transmise au sein de **RESO -** **l'Ecole de Méditation**, créée par Fabrice Midal.

Je propose une pratique du Hatha-Yoga qui s’appuie sur l’écoute de son corps et développe une attention fine aux sensations et au souffle. A partir d’un "faire", le pratiquant va de plus en plus vers un "non-faire". Le mental alors s’apaise, les rigidités physiques et les tensions se dénouent, le souffle-énergie peut circuler librement. Un état plus unifié et une clarté d’esprit apparaissent, une qualité d’être qui s'invitera peu à peu dans le quotidien.​