

Présentation de Dawn Mauricio (en français)

Professeure de yoga et de méditation, Dawn privilégie une approche ludique, dynamique et équilibrée. Elle est reconnue pour enseigner de manière claire et précise tout en intégrant à son enseignement une réflexion philosophique. Elle a commencé à pratiquer le yoga en 2000 comme discipline purement physique. Après une première retraite de méditation silencieuse dans un monastère thaïlandais, son intérêt pour le corps et l'esprit s'est approfondi.
Son expérience lui a permis de découvrir la relation intrinsèque entre le yoga et la méditation, l'amenant à aborder le monde avec conscience et bonté, comme passerelle vers la sagesse. Dawn croit fermement que la façon dont nous nous offrons dans notre pratique reflète la façon dont nous nous offrons dans notre propre vie, ce qui l'inspire pour trouver de nouvelles façons de développer sa pratique au-delà du tapis de yoga et du coussin de méditation – et elle encourage ses élèves à faire de même.

Présentation de Dawn Mauricio (in English)

Dawn is a yoga and meditation teacher with a playful, dynamic and centered approach. She is known for her effective balance of clear, precise instruction and mental reflection. She first began practicing yoga in 2000 as a purely physical discipline. After she completed her first silent meditation retreat at a Thai monastery, her interest in the mind and body deepened.
She began to experience how yoga and meditation mutually support each other, leading her to approach the world with awareness and kindness as a gateway to wisdom. Dawn firmly believes that how we offer ourselves in practice reflects how we offer ourselves in life, inspiring her to find new ways to extend her practice beyond the yoga mat and meditation cushion – and encourages her students to do the same.

Un mot de notre partenaire

Voyez ce que ce commanditaire vous offre

Encouragez, découvrez, osez