

Dr. Mélanie Maignant, médecin généraliste à Vernon, assiste aux cours de Ming YANG toutes les semaines. Elle nous autorise l'utilisation publique de son témoignage.

Parole d'un médecin : **<< Une approche éclairante pour de nombreuses pathologies; pour mieux gérer les situations de stress >>**

<<Un enseignement qui permet de **mieux se connaître** et de **mieux se comprendre**; un apprentissage long et varié qui, par l'intermédiaire du corps , amène à réfléchir sur soi. Ming nous fait réfléchir à notre comportement et surtout aux limites que nous avons petit à petit laissées s'installer. Cette approche est très **éclairante pour de nombreuses pathologies notamment sur les troubles musculo squelettiques d'origine professionnelle ou non**. Il y a aussi toute une part de l'enseignement sur la gestion de son corps pour **mieux gérer les situations de stress**. >>

-- **Dr Mélanie Maingant** (elle étudie le Yoga avec Ming depuis mars 2023)



www.eugasia.fr

EUGASIA, association de loi 1901 à Issy

Identifiant association : W923010013

Tel: +33 (0)7 60 55 42 28

Email : Association.eugasia@gmail.com

Témoignage pour cours « yoga with Ming YANG » - page 1

« Ce Yoga Iyengar c'est l'émotion du corps ! C'est l'approche d'une meilleure connaissance de notre corps pour améliorer notre santé qui passe évidemment par l'esprit et le discernement. C'est une aventure humaine intérieure qui nous pousse à nous dépasser pour nous sortir de notre zone de confort avec en finalité une sérénité bienveillante. » (responsable d'une association sportive)

- « Je réalise que j'ai une colonne vertébrale qui peut me donner des sensations autres que la douleur de vertèbres déplacées. Mon dos est donc vivant » (une responsable à l'hôpital)
- « J'ai l'impression de construire quelque chose de nouveau, de bon pour moi ». (Une médecin)
- « Séance de yoga avec Ming, une formidable énergie et un gain de vitalité. Son approche est holistique et très complète et profonde ». (une naturopathe)





Association
Eugasia

www.eugasia.fr

EUGASIA, association de loi 1901 à Issy
Identifiant association : W923010013
Tel: +33 (0)7 60 55 42 28
Email : Association.eugasia@gmail.com



Témoignage pour cours « yoga with Ming YANG » - page 2



Isabelle Couquiaud-Schbath · 2e

Compensation & Benefits Associate Director, FR- BE - IL - MA - DZ

Le 12 novembre 2024, Isabelle a été le/la client(e) de Ming

En octobre 2024, lors d'un stage avec Ming, j'ai enfin déverrouillé le bas de mon dos, une zone douloureuse depuis des mois. Grâce à un travail simple mais puissant — une brique et un exercice en binôme — j'ai ressenti un soulagement inespéré.

Ming, que j'ai rencontré il y a quelques années, est un enseignant passionné qui inspire confiance et nous guide avec bienveillance vers plus d'aisance et d'autonomie.

Aujourd'hui, en appliquant ses enseignements, je bénéficie d'une meilleure fluidité dans mes mouvements et d'une nette amélioration de mon dos. Merci !

Je recommande vivement son approche à tous ceux qui recherchent plus d'aisance et de mieux-être.



Marie-France Fourier · 1er

Executive Coach- Supervisor - operational research in agroecology /soil revival/ sustainable farming

Le 20 octobre 2024, Marie-France a été le/la client(e) de Ming

J'avais des douleurs récurrentes aux mains, poignets et coudes (arthrite et arthrose)

Depuis que je suis les cours de Yoga de Ming, j'ai revitalisé et renforcé (grâce à ses indications personnalisées et très pertinentes) les masses musculaires qui me faisaient défaut au niveau des bras et j'ai arrêté les corticoïdes

Un grand merci à Ming pour la qualité de ses cours

Marie France



www.eugasia.fr

EUGASIA, association de loi 1901 à Issy

Identifiant association : W923010013

Tel: +33 (0)7 60 55 42 28

Email : Association.eugasia@gmail.com

Témoignage pour cours « yoga with Ming YANG » - page 3



Anthony desseaux

1 review · 5 photos



3 weeks ago

NEW

« Wow, j'ai l'impression d'avoir eu une méga-séance d'ostéopathie !>> Mais Ming me dit que ce n'est pas ça....

Je recherchais une approche authentique, et je ne suis absolument pas déçu d'avoir choisi le cours de Ming. Son cours s'inscrit dans un enseignement venant de très loin. Ici, il ne s'agit pas de grands discours, mais de résultats concrets, probants : une guérison du corps et un apaisement du mental, qui se manifestent dès les premières séances. Au départ, j'étais surtout venu pour essayer de débloquer certains problèmes musculo-squelettiques. Non seulement je vois ces problèmes reculer de jour en jour, mais je découvre aussi quelque chose de bien plus puissant et transformateur.



www.eugasia.fr

EUGASIA, association de loi 1901 à Issy

Identifiant association : W923010013

Tel: +33 (0)7 60 55 42 28

Email : Association.eugasia@gmail.com

Témoignage pour cours « yoga with Ming YANG » - page 4



Claudine B

2 reviews



★★★★★ a year ago

J'ai débuté le Yoga Iyengar il y a plusieurs années auprès de différents professeurs Iyengar de haut niveau.

Lorsque j'ai rencontré Ming, j'ai pu découvrir une nouvelle approche du Yoga Iyengar. Ses cours sont progressifs, les postures sont physiques, intenses avec une grande attention aux détails.

Cette nouvelle approche du Yoga Iyengar m'a permis de ressentir une libération de mon corps dans l'alignement des postures « Asanas »

En début et pendant les cours, Ming partage ses connaissances sur le Yoga Iyengar qu'il a acquises auprès de ses Maîtres. Magnifique sujet : Le Yoga !

J'apprécie l'approche et l'enseignement de Ming, je conseille ses cours sur les villes de Grand Quevilly et Vernon.



www.eugasia.fr

EUGASIA, association de loi 1901 à Issy

Identifiant association : W923010013

Tel: +33 (0)7 60 55 42 28

Email : Association.eugasia@gmail.com

Témoignage pour cours « yoga with Ming YANG » - page 5



Martine Meurant

1 review



★★★★★ a year ago

Une année de découverte du yoga.. première expérience très positive tant physiquement que psychologiquement, un cheminement qui nous révèle des possibilités insoupçonnées et un avenir meilleur , du concret à poursuivre absolument.. 🙏



Alain C

1 review



★★★★★ a year ago

Ming nous fait progresser en nous montrant le but à atteindre, en nous encourageant et en revenant fréquemment sur les postures clés, ce qui donne envie d'en mémoriser le nom en sanskrit, à défaut de les maîtriser parfaitement pour l'instant.



Catherine Demeulenaere

2 reviews



★★★★★ a year ago

Ming propose des cours de yoga qui sont très intéressants physiquement et mentalement. Une vraie et belle découverte .

