

Mon Parcours Yoga et Naturopathie



Enseignante de yoga depuis 1993, j'ai suivi la formation de professeurs de yoga auprès de l'école de **Satyananda**, fondateur de la Bihar School of Yoga en Inde.

J'ai parallèlement pratiqué le **Yoga Iyengar** pendant plus de 10 ans auprès de Marie-Odile D'Alban-Moreynas à Lyon.

Je me suis formée aux différentes **techniques de yoga et relaxation** pour enfant avec le R.Y.E*. Et j'ai continué dans cette voie avec Geneviève Manent, pour une spécialisation enfants et adolescents.

Certifiée en **kundalini yoga** par le KRI niveau 1 et 2. J'enseigne également le yoga sans dégâts de la **mé-thode de Gasquet**. Je me suis formée au **Yoga Thérapie** chez Vasishta yoga en Inde, yoga-santé avec Jocelyne Borel-Bunher et yoga et santé avec Ram Rattan Singh. J'ai complété mes formations en **Yin-Yoga** et au **Gong** avec Don Conreaux.

Je me suis formée aux massages ayurvédiques, au shiatsu et au massage énergétique avec l'ARTEC, au massage assis minute et au massage essentiel auprès de l'IFJS*.

Je suis **praticienne de santé naturopathe** certifiée par l'institut Euronature, inscrite à la Fena* depuis 2001. Formée au cursus complet des **Fleurs de Bach**, je suis inscrite sur le registre international des conseillers auprès de la fondation Edward Bach. Ainsi qu'à l'**aromathérapie** avec le Dr Dominique Baudoux et le centre Usha Véda.

Pour renforcer ma pratique, je me suis formée à l'**Ayurvéda** avec Terre du Ciel et l'institut Jiva en Inde et à la méthode **NAET** pour vaincre les allergies.

Je continue de me former régulièrement en Inde et en France afin d'approfondir ma pratique. et d'enrichir mon enseignement.

RYE : Recherche sur le Yoga dans l'Éducation
IFJS : Institut de Formation de Joël Savatoski
Fena (fédération française de naturopathie)



"Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'avoir."

Hippocrate

Intervenante :

Nina Dutailly-Ringard

21 rue de Bourgoin
38230 Tignieu-Jamezieu
06.62.68.26.17
dutaillynina@gmail.com
www.hariom.ovh
www.sante-naturelle.net

RETRAITE YOGA , JEÛNE ET MARCHÉ dans le Vercors

avec Padmini

Le bonheur est dans
l'Etre et non dans
l'Avoir.

Le yoga propose de se
rendre disponible à soi-
même et de goûter
l'instant présent.



**Lundi 19 à 17h au
vendredi 23/10/26
à 15h**

06.62.68.26.17

www.hariom.ovh

RETRAITE YOGA DETOX ET RANDONNEE



Cette retraite permet d'approfondir notre pratique, d'aller vers une recherche spirituelle et intérieure, de mettre en place une routine de yoga dans un espace inspirant.

Elle a lieu dans un cadre naturel où la nature nous invite à une détente profonde et à un réel ressourcement.

Grâce à la pratique quotidienne de la méditation, des asanas, du pranayama et de la relaxation, les tensions se dissolvent, le corps s'énergétise, l'esprit apprivoise la sérénité.



Exemple d'une journée

7h : méditation chantée
8h : jala neti et ganduch
9h15 : jus
10h-11h30 : cours de yoga
12h-14h : randonnée et marche méditative
14h30-17h : jus et temps libre pour la détente
17h à 18h30h : atelier yin yoga ou yoga nidra ou massage ayurvéda ou autres
18h30-19h : sauna...
19h30-20h30 : bouillon
20h30-21h30 : soirée thématique : alimentation, chant, méditation, film, jeux...
21h30-8h : antar mauna

Hébergement

En chambre de 2, 3 ou 4
Aux Tilleuls de la Railletière
258, chemin de Railletière
38470 Mallevall-en-Vercors



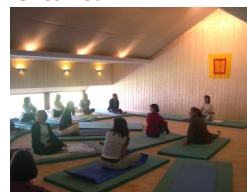
<http://www.gitenature.fr/Francais/accueil.htm>

La salle de yoga, réalisée en matériaux écologiques, accueille des stages axés sur le développement personnel (yoga, tai chi, chi qong,...) dans une ambiance feutrée.

Apporter son nécessaire de yoga pour la pratique : tapis, sangle, brique, zafu, couverture.

Climat du stage

Tous ensemble nous le créons : chaleureux, convivial, respectueux, dans un esprit, non pas de comparaison mais d'entraide, chaque stagiaire est riche de toute son expérience de vie.



Le jeûne

En plus du yoga, l'expérience du jeûne hydrique nous aide à nous sentir bien, à purifier l'organisme et régénérer nos organes et nos tissus. Excellent moyen pour rester en bonne santé; jeûner c'est détoxifier le corps mais aussi se couper du bombardement quotidien toxique. La retraite est un temps d'intériorisation pour prendre soin de soi, retrouver son capital énergétique et se reconnecter avec la nature. Le jeûne a de nombreux bienfaits sur le plan physique, psychique et émotionnel. Il nous aide à repartir d'un bon pied.

La retraite s'articule autour d'un principe de fluidité et d'ouverture favorisant le mariage du corps, du cœur et de l'esprit, dans la conscience subtile du principe du Vivant et de l'Instant vers un élan joyeux et créatif !

Un chemin vers le souffle de Vie !
Accueillir la fluidité, observer le silence, se relier à plus vaste ! Simplement se poser.

Tarif

465€ les 4 nuits avant le 15/09/26

490€ après cette date.

Pour réserver votre place au stage, vous devez me faire parvenir **un chèque d'arrhes (qui ne sera encaissé qu'en cas de désistement tardif, 21 jours avant la date du stage)**

Le prix comprend le stage, l'hébergement et la taxe de séjour.

A votre charge, le transport et les fruits et légumes biologiques qui seront mis en commun.

Réservations et inscriptions

auprès de **Nina Dutailly**

06.62.68.26.17

dutaillynina@gmail.com