

YOGA THERAPIE

**Des cours personnalisés
et adaptés à
vos problèmes
de santé**



- Anxiété
- Dépression
- Cancer
- Fibromyalgie
- Maux de dos
- Fatigue chronique
- Troubles du sommeil
- Problèmes gastro-intestinaux
- Réduction du stress
- Etc.

**Cycle de 6 séances le Mercredi
15h30/17h45
Avec Padmini**



« La **santé** est le premier des biens
après la paix du cœur. »

Association Hari-Om
Nina Dutailly-Ringard
21 rue de Bourgoin, Tignieu
06.62.68.26.17
dutaillynina@gmail.com
www.hariom.fr



Le yoga thérapeutique travaille à libérer le stress et les émotions en utilisant différentes techniques de yoga telles que les pranayamas (les techniques de respirations), les asanas (postures de yoga supportées à l'aide d'accessoires, tels que coussins, blocs et sangles), la méditation, la relaxation et le yoga Nidra.

Ce yoga est particulièrement adapté pour toute personne fragilisée par une maladie longue ou invalidante, une opération, une dépression mais souhaitant retrouver ses capacités physiques et sa joie de vivre. Par le travail physique et mental qu'il propose, il permet de retrouver peu à peu ses sensations corporelles, sa mobilité, une aisance avec soi-même, une confiance. C'est une pratique qui permet de reprendre le pouvoir de son corps dans le but d'avoir une action bénéfique sur la maladie et vivre celle-ci de manière plus sereine, pour réveiller la force auto-guérison.

Le yoga, bien que très ancien, a attiré l'attention des scientifiques et des chercheurs. Des yogis ont accepté de subir des tests rigoureux pour démontrer comment le yoga pouvait changer les fonctions du corps et du mental humain. Des explications scientifiques et médicales sont désormais apportées aux techniques et méthodes de yoga, sur leur impact sur la vie humaine.

Mon rôle, en tant que professeur de yoga et naturopathe ayurvédique, est de vous guider à faire de votre pratique, une pratique de pleine conscience et de lâcher-prise. C'est aussi de vous faire prendre conscience que vous détenez un potentiel de création et de protection. Je vous amène à vous redécouvrir dans le but vous reconnecter avec le « Soi » intérieur et de déguster le bien-être que procure le moment présent. Être dans le moment présent, c'est vivre à plein une sensation de calme et de paix intérieure.

Les séances fonctionnent par petit groupe de 6 personnes avec un engagement sur toute la durée. Le coût est de 240€ les 6 séances. Il y aura 5 groupes pour l'année 2026-2027 :

Seule une pratique régulière permet d'améliorer la santé et de la stabiliser. L'engagement, la **patience** et la persévérance sont nécessaires afin d'obtenir des résultats tangibles. **Le Yoga peut aider dans la cure de nombreuses pathologies mais ne remplace en aucun cas le traitement du médecin.**