

## **Stage - Yogathérapie**

**Titre - Sous titre -Prendre soin de soi-**

**Date - Du lundi 21 octobre à 18h00 au samedi 27 octobre 2024 à 14h00**

**Contact <https://icyoga.fr/>**

**Tel : 0663079382**

**[icyoga95@gmail.com](mailto:icyoga95@gmail.com)**

Pédagogie : 350 €

### **Résumé pour la poste en décembre :**

Au cours de cette retraite vous passerez par différentes étapes. Vous apprendrez à vous reconnecter à vos sensations et à expérimenter dans votre corps le yoga thérapeutique. Ce sera un chemin initiatique pour appréhender ces techniques qui soignent.

### **Document de présentation :**

La yogathérapie vise à utiliser les outils du yoga, comme la posture, la méditation, la respiration pour développer ses ressources personnelles et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental.

Enseignante de yoga, formée au yoga thérapeutique par le Dr Coudron, je vous ferai découvrir ce yoga qui soigne.

Comment ? En explorant et en revisitant votre corps et ses émotions.

Ce stage est axé sur la pratique, mais nourrit par la théorie, pour vous faire ressentir la subtilité de cette approche thérapeutique.

Dans mon enseignement, j'applique les principes de T.Krishnamacarya : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne ». Ainsi, vous apprendrez à vous reconnecter à vos sensations et à expérimenter un yoga ajusté à vos besoins profonds.

Ce stage est ouvert à toute personne à la recherche d'un mieux-être global, aux personnels de santé souhaitant découvrir cette approche.

Ce stage est accessible à tous. Groupe de 15 personnes.

### **Programme**

#### **A votre arrivée à l'Arche présentez -vous à l'accueil!**

18h00/ 19h00 - Cercle d'ouverture, RDV dans la salle de pratique Jean Goss.

Installation, faire connaissance.

Diner tous ensemble.

20h15/ 21h15 - Présentation du stage et pratique courte.

Pratique : les bases de la yogathérapie.

## **J2 / Se reconnecter à soi**

9h00/11h30 - Les émotions viennent du corps, allons à leur rencontre.

15h30/ 17h30 - Prendre conscience de nos blocages et limitations.

Postures/ Méditation et pranayama.

## **J3 / Corps accords**

9h00/11h30 - Identifier et dénouer nos tensions :

Redécouvrir sa tête, son cou, ses épaules, son dos, ses bras, ses poignets, ses mains, ses hanches, ses jambes, ses genoux, ses chevilles, ses pieds...leurs possibilités et leurs faiblesses.

Postures/ Méditation et pranayama.

15h30/ 17h30 - Pratique de régulation du souffle et des postures, entre « aisance et fermeté ».

Postures/ Méditation et pranayama.

## **J4 / Renforcer son corps**

9h00/11h30 - Activer nos systèmes de défenses.

15h30/ 17h30 - Equilibrer son énergie .

Postures/Méditation et pranayama.

## **J5 / Détendre l'esprit**

9h00/ 12h00 - Se libérer des tensions, gérer son stress.

15h30/ 17h30 - Améliorer son sommeil .

Postures/Méditation et pranayama.

## **J6 / A l'écoute de nos besoins profonds**

9h00/ 11h30 - Pratiquer avec soi et en soi.

15h30/ 17h30 - Développer nos sens et notre intuition.

Yoga Nidra et pranayama.

## **J7 / Un autre regard sur soi**

9h00/ 12h00 - Pratique posturale adaptée, un souffle juste, des émotions stables... de la fluidité.

Pratique posturale adaptée, un souffle juste, des émotions stables...de la fluidité...  
Méditation guidée, mantra... ou autre surprise!

Cercle de fermeture.

## **Déjeuner tous ensemble**

**Matériel possible à prévoir :**

Stylo, cahier + un support rigide pour prendre des notes sur la théorie, si envie!

Votre matériel de yoga : Tapis, (Briques et sangles sont optionnelles, elles vous aideront selon votre souplesse), coussin (zafu) ou petit banc si vous avez (pour la méditation et le pranayama), et un plaid pour votre confort!

Pour vos temps libre: un bon livre qui éveille l'esprit, des crayons de couleur ou de l'aquarelle et un carnet de croquis, vos chaussures de marche, baskets!...

### Présentation de l'intervenante

Femme et mère dynamique, battante et proactive, j'ai toujours réservé une place pour mes activités physiques et mon bien-être, jusqu'à en faire mon métier.

Pour moi, le mouvement est synonyme de vie ! Et j'aime la vie ! J'aspire à la vitalité, en faisant un usage intelligent et optimal de mon corps pour être en forme le plus longtemps possible !! Mon énergie, mes connaissances et mon expertise, je les mets à votre service ! Je développe mon enseignement par la pratique et la théorie, en plaçant l'individu au cœur et en portant une grande attention aux besoins et potentiels de celui-ci.

Diplômée de l'Institut Français de Yoga (I.F.Y) en 2012, de l'Institut de Yogathérapie (I.D.Y.T) en 2019 et de l'Ecole du Bien-Etre en Postural Ball® en 2016, Yoga du Rire en 2022 et de Fly yoga © en 2023.