



## FORMATION (60h)

### YOGA pour le CERVEAU et le SYSTÈME NERVEUX

*Cette formation propose des outils pour aider les personnes souffrant de troubles neurologiques (migraines, insomnies, commotions cérébrales, AVC, troubles de l'attention TDA/H...), de problèmes de santé mentale (stress, burn-out, anxiété, dépression...), de maladies dégénératives (sclérose en plaque, fibromyalgie, Parkinson, Alzheimer...), les enfants (concentration), les Aînés (mémoire). Les exercices proposés peuvent aussi aider toute personne intéressée à vivre de façon plus sereine, en harmonie, à trouver la paix profonde, à se reconnecter avec son être intérieur, son intuition, sa créativité.*

#### **CONTENU:**

Différents thèmes seront abordés à la lumière des neurosciences, de l'Ayurveda et du yoga traditionnel : connaissance du système nerveux et conscience de soi (anatomie au niveau physique et psychique), gestion du stress, des émotions, développement de l'attention, vitalité, créativité, épanouissement, équilibre et connexion.

Plusieurs approches seront proposées: exercices de conscience, postures de yoga, respirations (prānāyāma), mudrā, visualisations, détente, yoga des yeux, yoga du son, techniques de relaxation profonde pour répondre plus spécifiquement aux différents troubles.

#### **PROGRAMME:**

1) connaissance du système nerveux et conscience de soi: Anatomie physique fondamentale du système nerveux, fonctionnement général du cerveau, les besoins fondamentaux, conception de l'être humain selon le yoga et l'Ayurveda, pratique

2) gestion du stress et des émotions : comment détendre le système nerveux:  
Les émotions au niveau physiologique, gestion du stress, pathologies du système nerveux, pratique

3) développer l'attention: Qu'est-ce que l'attention, comment la développer par les postures, le souffle, le retrait des sens, la visualisation, Les troubles de l'attention

4) accroître sa vitalité: Selon les neurosciences, système énergétique en yoga, les pathologies, pratique

5) créativité et épanouissement de l'être intérieur: Stimulation des capacités cérébrales, les limites, connaissance de l'être, créativité, développement de soi, pratique

6) équilibre et connexion aux autres : Relations sociales et communication, équilibre intérieur, harmonie, connexion, pathologies, pratique

7) applications au quotidien: Vivre la maladie, aider une personne malade, yoga adapté ou thérapeutique, autres façons d'harmoniser cerveau et système nerveux

*Un document détaillé (+150 pages) et une clé USB (visualisation, méditations guidées, yoga nidra...) seront remis lors de la formation. Cette formation est reconnue par la Fédération Francophone de Yoga et International Yoga Federation*

***Yoga Lumière est reconnu en tant qu'Établissement d'enseignement par les Gouvernements du Québec et du Canada et peut émettre des reçus d'impôt.***

**Horaire:**

Vendredis du 10 sept. au 12 nov. 2021

Nombre de places limité à 6 personnes!

**Tarif:**

1080 \$ (+ tx) Acompte 400 \$ puis 1x842 \$ (ou 2 chèques postdatés: 2x421 \$)

Pour information ou inscription: <mailto:nathalie.perret@yahoo.ca>