



Paix et Lumière
Espace Ressourcement

FORMATION (32h)

YOGA régénérateur ou restaurateur Se régénérer corps et esprit par la relaxation profonde

Cette formation s'adresse à toute personne cherchant une technique de relaxation profonde pour soulager le stress chronique, les insomnies, le burn-out, l'anxiété, les traumatismes, chirurgie etc. et de manière générale pour les maladies dont les symptômes sont déclenchés ou amplifiés par le stress (sclérose en plaque, fibromyalgie...)

L'approche proposée peut aussi aider toute personne cherchant 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:

1) Théorie:

- La réponse de relaxation, selon Dr. H. Benson.
- Bénéfices physiologiques sur les différents systèmes du corps (nerveux, hormonal, musculaire, digestif, immunitaire...), homéostasie. Bénéfices psychologiques et plus!
- Précautions, indications et contre-indications.

2) Mise en place:

- Les accessoires nécessaires et substituts possibles.
- Choix et utilisation appropriée des positions (durée, séquence, niveau, intentions...) pour favoriser le lâcher-prise et la détente.

3) Applications:

- Pratique: démonstration, description détaillée et pratique des différentes positions (en ouverture, fermeture, rotation, inversion, repos neutre).
- Adaptations selon les limites physiques et psychologiques.
- Adaptations pour les femmes enceintes, les personnes blessées, handicapées ou malades. Adaptations selon les doshas (personnalités en Ayurveda).

Un manuel de formation incluant les photos des positions sera offert.

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 19 novembre au 17 décembre 2021

Nombre de places limité!

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