

La yogathérapie c'est quoi?



Nous ne sommes pas qu'un corps...

Pour être en santé, il faut aussi prendre soin de son énergie, de ses pensées et de ses émotions.

Le yoga, c'est relier le corps à l'esprit, c'est voir le portrait global d'une situation en observant, à l'intérieur de soi, les causes d'un déséquilibre.

La yogathérapie, c'est apprendre à contrôler sa respiration et bouger en respectant les limites du corps. C'est parfois arrêter de bouger. C'est apprendre à se connaître, à mieux se comprendre, sans se juger. C'est prendre conscience de ses habitudes, de ses pensées, de ses émotions, de ses réactions pour améliorer ce qui peut l'être et se sentir mieux à tous les niveaux.

000000

IUCPQ-ULaval - Secteur audiovisuel



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

L'approche personnalisée du yoga thérapeutique vous intéresse?

Voici ce qui est offert au PPMC :

- **Pré-évaluation de l'état de santé global via un questionnaire (à remplir avant la première rencontre).**
 - Première consultation (90 minutes): discussion et exercices à mettre en pratique en fonction des objectifs et du/des déséquilibre(s) identifié(s)
 - Suivi(s) (60 minutes, à un mois d'intervalle): retour sur les pratiques et ajustements/ajouts d'exercices

Les pratiques suggérées comprennent:

- **Techniques respiratoires**
- **Techniques de relaxation**
- **Visualisations**
- **Postures de yoga adaptées**
- **Mudras (postures des mains)**
- **Réflexions pour cheminer sur les plans émotionnel, mental et personnel (p. ex. stress/anxiété, lâcher-prise, acceptation, confiance, joie de vivre), etc.**

Toutes les consultations sont individuelles afin de répondre aux besoins précis de chacun. Le tout se veut accessible, peu importe l'état de santé, et au rythme de la personne. Le yoga peut se faire sans bouger.

Seul prérequis : être prêt à s'investir dans sa santé.

*Offert aux membres et non-membres du PPMC

Pour de plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous

Audrey Marcoux

audrey.marcoux@ssss.gouv.qc.ca

418 656-8711, poste 5875