

Gagner en sérénité

LA YOGA THERAPIE

C'est une méthode concrète pour (re)trouver plus de fluidité et sérénité dans la vie courante, quelle que soit votre problématique.

Elle utilise les outils du yoga (postures, respirations, méditations, visualisations, relaxations). Les postures sont simples et adaptées. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué.

Elle propose également d'autres techniques comme les échelles d'auto-évaluation, l'auto-suggestion, les conseils en hygiène de vie...

Les résultats dépendent de l'investissement de la personne dans ses pratiques.

LES COURS AU CENTRE NOVA MENTIS



Accompagnement en individuel

55€ séance de bilan (1h15) puis 50 € par séance de suivi (1h)



Programme sur l'anxiété en mini-groupe sur 6 séances

150 € les 6 séances (1h15 chaque séance)

Informations/ réservation au 06 64 71 13 80.

LA PROFESSEURE : NATHALIE ROQUES

Initialement diplômée en Hatha yoga puis en Restorative yoga, Nathalie a approfondi ses connaissances en yoga santé avec sa formation en Yoga thérapie.

Elle a également suivi le programme MBCT en Mindfulness (Pleine Conscience).

Son parcours personnel l'a notamment mené à s'intéresser à la souffrance psychique en accompagnant des patients de cliniques psychiatriques ou des particuliers.

