

PREVENTION

La vision de la YogaThérapie



Sérénité



Apaisement



Fluidité



Aller à l'essentiel

Simplifier



Toujours l'outil le plus simple pour le même bienfaits

S'entraîner à voir le positif



Accepter la réalité
Avoir Confiance
Développer l'empathie

Hygiène de Vie



Routines
Sommeil & Activité
Assiette Santé

PREVENTION

Les OUTILS de la YOGATHERAPIE



ASANA - pour
stimuler les Corps



MEDITATIONS - pour
retrouver la paix & la
confiance




Apprendre a le faire a
la maison



PRANAYANMA -
pour amplifier le
système respiratoire



KRIYAS - exercices
de purification



PREVENTION

L'OBJECTIF

Si tu changes ta façon de voir
les choses, les choses changeront !