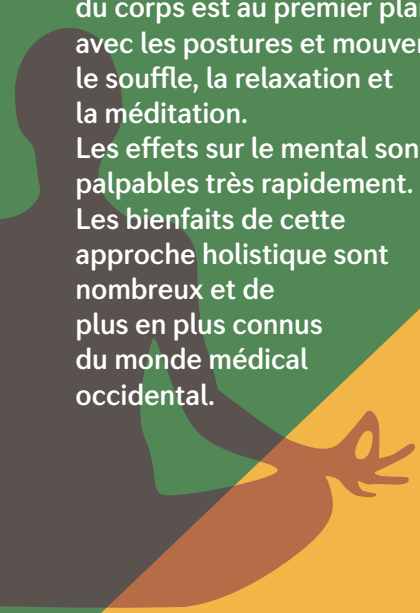
Yoga Sport Santé

Le Yoga est un art ancestral visant à une plus grande reliance à soi et au monde. Dans cette discipline du corps et de l'esprit, la mise en jeu du corps est au premier plan, avec les postures et mouvements, le souffle, la relaxation et la méditation.
Les effets sur le mental sont palpables très rapidement. Les bienfaits de cette approche holistique sont nombreux et de plus en plus connus du monde médical occidental.



La pratique du Yoga permet entre autres :

- d'apaiser les tensions
- de réduire le stress
- d'accroître la capacité pulmonaire
- de soulager les douleurs
- d'améliorer la santé cardio vasculaire
- de stimuler les défenses immunitaires
- de renforcer l'équilibre, la souplesse et l'agilité
- de retrouver un équilibre psychocorporel
- de redevenir acteur de sa santé

Quelques pathologies pour lesquelles la pratique du Yoga est considérée comme bénéfique :

- les pathologies rhumatismales
- la dépression
- la fatigue
- les addictions
- le mal de dos
- les troubles du sommeil
- l'anxiété
- les problèmes cardiaques
- l'accompagnement du cancer

Le Yoga ne constitue en aucun cas un substitut aux thérapies médicales.

Conception : www.empreintegraphique.com

Arborescence

LES INTERVENANTS

En tant que psychomotriciens et enseignants de Yoga, notre connaissance du corps et des pathologies nous permet d'encadrer des séances adaptées dans le cadre du dispositif **Mon Sport-Santé en PACA**.
Les pratiques sont ajustées à l'histoire psychocoporelle de la personne, à ses besoins et capacités, pour une meilleure prise en charge.

Damien Derouet
Psychomotricien DE, ostéopathe DO et enseignant de Yoga. A travaillé auprès de nombreux publics et notamment en soins de suite et réadaptation, en SSIAD, et en libéral auprès d'enfants.

Caroline Robcis
Psychomotricienne DE et enseignante de yoga. Sa pratique s'est spécialisée auprès de personnes souffrant de dépression, d'anxiété, de troubles alimentaires, de douleurs et de troubles de l'image du corps.

LES TARIFS

Séance individuelle de 45 minutes : 45€
Suivi de 12 séances : 450€
Séance collective d'1 heure (à partir de 5 personnes) : 15€
Suivi de 12 séances collectives : 150€

De nombreuses mutuelles financent les dispositifs Sport-Santé. N'hésitez pas à en faire la demande auprès de la vôtre.

LE LIEU

À domicile (coût du transport en plus)
ou
Au Centre Arborescence,
1b Place du Champsaur à GAP

LES CONTACTS

Damien : 06 22 70 73 91
Caroline : 06 71 13 68 29

arbor.gap@gmail.com