



Burnout

Retrouvez votre énergie

Comprendre. Lâcher prise.
Rebâtir votre vitalité.

*Comprenez-vous.
Transformez
votre vie.*



COMPRÉHENSION

Des connaissances
basées sur la science
et la tradition.



TRANSFORMATION

Des changements
durables grâce à la
connaissance de soi
(Svadyaya).



PRATIQUE

Des outils concrets
pour votre vie
quotidienne.



CLARTÉ

Plus de résilience,
de bien-être et
une meilleure
qualité de vie.



NOS FORMATS



FORMATION COMPLÈTE

Approfondie et
certifiante pour une
compréhension
globale.



FORMATIONS COURTES

Chaque thème
en profondeur,
flexible et
orienté pratique.



SÉMINAIRES

Une expérience
intensive
(4 h + 1 h de yoga)
pour le corps
et l'esprit.



SUIVI INDIVIDUEL

Un accompagnement
personnalisé
adapté à vos besoins
et à vos objectifs.



NOTRE MÉTHODOLOGIE

- ✓ Svadyaya – connaissance de soi
- ✓ Samkhya – philosophie et psychologie
- ✓ Psychologie intégrale des chakras

- ✓ Travail corporel et correction posturale
- ✓ Respiration, méditation et pleine conscience
- ✓ Science moderne et psychologie



Des connaissances
approfondies



Orienté pratique
et directement
applicable



Une approche globale :
corps, esprit
et âme.



Pour plus de bien-être,
de clarté et un avenir
épanouissant.

QU'EST-CE QUE LE BURNOUT ?



Le burnout est un épuisement physique, émotionnel et mental qui survient après une période prolongée de stress. Il peut se manifester par une fatigue profonde, une perte de motivation, des troubles du sommeil et un sentiment de vide.

COMMENT LE YOGA PEUT VOUS AIDER



Une approche holistique pour comprendre les causes, apaiser le système nerveux, retrouver l'équilibre intérieur et reconstruire votre énergie durablement.

THÈMES ABORDÉS



Comprendre le stress et ses effets



Régénérer le corps et le système nerveux



Retrouver l'équilibre intérieur



Clarifier la prochaine étape



Développer des outils pratiques
pour le quotidien



POUR QUI ?



Personnes en situation de stress chronique



Professionnels avec une forte charge de travail



Personnes en risque de burnout



Employeurs et équipes (prévention en entreprise)



Toute personne souhaitant retrouver
plus d'énergie et de sens



*Comprenez-vous.
Transformez votre vie.*



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

www.mental-health.yoga

