



Dépressions

Retrouver la lumière

Comprendre. Stabiliser.
Retrouver la joie de vivre.

*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 le quotidien, pour le corps et l'esprit.



CLARTÉ

Plus d'équilibre, émotionnel, une meilleure qualité de vie et un nouvel élan.



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 LA DÉPRESSION ?



La dépression est plus qu'une simple tristesse passagère. C'est un état qui peut affecter la pensée, les émotions, le corps et la motivation. Elle peut se manifester par une fatigue persistante, un manque d'intérêt, des pensées négatives et un sentiment d'isolement.

COMMENT LE YOGA PEUT VOUS AIDER ?



Une approche globale qui combine la connaissance de soi, la respiration, la méditation et des pratiques corporelles pour apaiser le mental, renforcer la stabilité émotionnelle et retrouver progressivement la joie de vivre.

THÈMES ABORDÉS



Comprendre la dépression et ses mécanismes



Accueillir et réguler ses émotions



Apaiser les pensées négatives



Renforcer sa force intérieure



Retrouver plus de joie dans la vie quotidienne



Outils pratiques pour l'autonomie



POUR QUI ?



Personnes souffrant de dépression ou de symptômes dépressifs



Professionnels sous forte pression



Personnes souhaitant prévenir une rechute et renforcer leur équilibre émotionnel



Employeurs et équipes (prévention en entreprise)



Toute personne en quête de plus de clarté, de stabilité et de sens dans sa vie



*Comprenez-vous.
Transformez votre vie.*



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

www.mental-health.yoga

