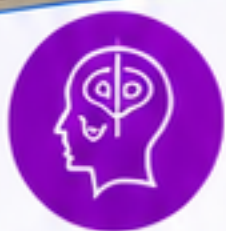




# Dépendances aux médias et aux écrans

Retrouver l'équilibre.  
Regagner sa clarté.  
Vivre pleinement.

*Moins d'écrans.  
Plus de présence.  
Une vie plus riche.*



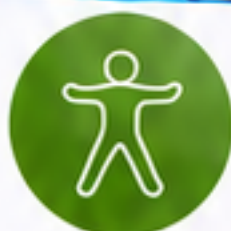
## COMPRÉHENSION

Des connaissances  
basées sur la science  
et la tradition.



## TRANSFORMATION

Des changements  
durables grâce à la  
pleine conscience  
(Svadyaya).



## PRATIQUE

Des outils concrets  
pour le quotidien,  
le travail et  
les relations.



## CLARTÉ

Plus de calme  
mental, une meilleure  
qualité de vie  
et une liberté  
retrouvée.



## 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

- ✓ Techniques de respiration et méditation
- ✓ Travail corporel et correction posturale
- ✓ Approche moderne et scientifiquement fondée



Des connaissances  
approfondies



Orienté pratique  
et directement  
applicable

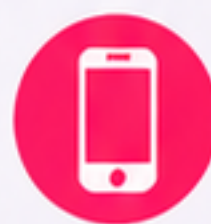


Une approche globale :  
corps, esprit  
et relations



Pour plus de bien-être,  
de clarté et une vie  
plus libre.

## QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AUX MÉDIAS ET AUX ÉCRANS ?



Une utilisation excessive et souvent  
incontrôlée des écrans (smartphone,  
réseaux sociaux, jeux, vidéos, etc.) qui  
peut entraîner une perte de contrôle,  
affecter la concentration, le sommeil,  
les relations et la santé mentale.

## COMMENT LE YOGA PEUT VOUS AIDER ?

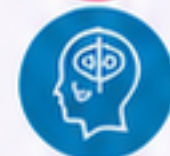


Le yoga et la pleine conscience renforcent  
la conscience de soi, réduisent les  
comportements compulsifs, apaisent le  
mental et aident à retrouver un usage  
équilibré et conscient des médias et des  
écrans.

## THÈMES ABORDÉS



Comprendre les mécanismes  
de la dépendance numérique



Gérer les impulsions et les habitudes  
compulsives



Améliorer le sommeil et la régénération



Retrouver la concentration  
et la clarté mentale



Renforcer les relations réelles  
et la connexion humaine



Développer un usage sain et conscient  
des médias



## POUR QUI ?



Jeunes et adolescents



Parents et familles



Professionnels (écoles, entreprises,  
institutions)



Personnes qui souhaitent réduire leur  
temps d'écran et retrouver un meilleur  
équilibre



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



*Moins d'écrans.  
Plus de présence.  
Une vie plus riche.*



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

[www.mental-health.yoga](http://www.mental-health.yoga)

