



Relations toxiques & faible estime de soi

Se libérer. Se respecter.
Retrouver sa valeur.
Vivre des relations plus saines.

*Des relations
plus saines.
Une plus grande
confiance en soi.
Une vie plus libre.*



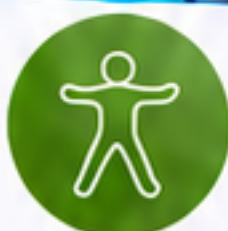
COMPRÉHENSION

Des connaissances
basées sur la science
et la tradition
du yoga.



TRANSFORMATION

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



PRATIQUE

Des outils concrets
pour le quotidien
et les relations.



CLARTÉ

Plus de confiance
en soi, des limites
saines et une vie
plus libre.



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 confiance et des relations
plus épanouissantes.

*Des relations plus saines.
Une plus grande confiance en soi.
Une vie plus libre.*



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

www.mental-health.yoga



QUE SONT LES RELATIONS TOXIQUES ?



Les relations toxiques sont des liens
qui génèrent du stress, de la peur, de la
culpabilité ou un sentiment permanent
de ne pas être assez bien. Elles peuvent
exister dans la vie de couple, la famille,
les amitiés, le travail ou les réseaux
sociaux, et épuiser progressivement
notre énergie et notre estime de soi.

COMMENT LE YOGA PEUT VOUS AIDER ?



Le yoga et la pleine conscience vous
aident à mieux vous connaître, à
reconnaître les schémas relationnels
dysfonctionnels, à poser des limites
saines et à développer une relation plus
bienveillante avec vous-même et avec
les autres.

THÈMES ABORDÉS



Identifier les schémas relationnels
toxiques



Comprendre l'origine d'une faible
estime de soi



Reconnaître ses besoins et ses limites



Se libérer de la dépendance affective



Cultiver l'amour et la bienveillance
envers soi-même



Apaiser les émotions difficiles
(colère, peur, culpabilité, tristesse)



Développer des relations plus saines
et authentiques



POUR QUI ?



Personnes en relation difficile
ou répétant des schémas toxiques



Personnes qui manquent de confiance
en elles



Personnes qui souhaitent poser des
limites et se respecter davantage



Professionnels de l'accompagnement
(coachs, thérapeutes, enseignants, etc.)



Toute personne qui souhaite vivre
des relations plus épanouissantes
et authentiques

