



Yoga pour la santé mentale

Un savoir qui guérit.
Une pratique qui transforme.

Des formations complètes et spécialisées pour plus d'équilibre intérieur, de force émotionnelle et de clarté dans la vie quotidienne.

*Comprenez-vous.
Transformez votre vie.*



SAVOIR

La sagesse traditionnelle rencontre la science moderne.



TRANSFORMATION

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



PRATIQUE

Des outils concrets pour la vie quotidienne, le travail et les relations.



CLARTÉ

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

POUR LES PROFESSEURS DE YOGA • THÉRAPEUTES • COACHS • RH • ENTREPRISES



Basé sur la science et la tradition, authentique et à jour.



Orienté vers la pratique et directement applicable.



Une approche holistique : corps, esprit et âme.



Pour un développement personnel et professionnel significatif et durable.



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

www.mental-health.yoga



NOS THÈMES PRINCIPAUX



BURN-OUT

Comprendre, prévenir et se rétablir grâce au yoga, à la pleine conscience et à la connaissance de soi.



DÉPRESSION

Sortir de l'obscurité intérieure et retrouver l'énergie de vie.



RELATIONS TOXIQUES & FAIBLE ESTIME DE SOI

Reconnaître les schémas négatifs, se libérer des anciennes habitudes et construire des relations saines.



DÉPENDANCE AUX MÉDIAS ET AUX ÉCRANS

Vivre de manière plus consciente dans un monde numérique – retrouver la clarté mentale et une véritable connexion humaine.



NOS FORMATS



FORMATION COMPLÈTE «Yoga pour la santé mentale»

Formation approfondie pour une compréhension globale et une application professionnelle.



FORMATIONS COURTES

Chaque thème en profondeur, flexible et orienté pratique.



SÉMINAIRES (par ex. 4 heures + 1 heure de yoga)

Un savoir intensif combiné à une expérience pratique pour le corps et l'esprit.



SUIVI INDIVIDUEL

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



POUR QUI ?



Professeurs de yoga et enseignantes de yoga



Psychologues, thérapeutes, coaches et professionnels de l'accompagnement



Professionnels du domaine de la santé et du social



Responsables RH et entreprises



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.



*Comprenez-vous.
Transformez votre vie.*



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

www.mental-health.yoga

