

JULIE CLANCIER



DIPLÔMÉE DE LA VINIYOGA FONDATION

EN VINIYOGA 500H

PAR BERNARD BOUANCHAUD

EN YOGATHÉRAPIE 500H

PAR DR N.CHANDRASEKARAN

EN YOGA ENFANTS ET ADOLESCENTS 50H

PAR OTILIA MOREIRA

DIPLÔMÉE DE TAPOVAN

EN AYURVEDA ET MASSAGE AYURVÉDIQUE 400H

CERTIFIÉE DE YOGA ALLIANCE

EN ASHTANGA VINYASA YOGA 200 H

PREMIÈRE SÉANCE BILAN : 2 heures
SÉANCE DE SUIVI INDIVIDUEL : 1 heure

POUR PRENDRE RDV

06 95 14 11 56

EMAIL

lesvoiesdumieuxetre@gmail.com

PARIS

MONTIGNY-SUR-LOING



YOGA THÉRAPIE

Une alliée puissante,
complémentaire
de notre médecine conventionnelle

JULIE CLANCIER

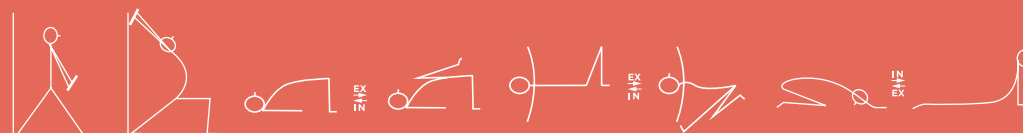
CABINET

DE CONSULTATIONS

INDIVIDUELLES

DE YOGATHÉRAPIE, YOGA

ET AYURVEDA



LIGNÉE TRADITIONNELLE DE SRI T. KRISHNAMACHARYA ET DE T.K.V. DESIKACHAR

QU'EST-CE QUE LA YOGATHÉRAPIE ?

La yogathérapie est une discipline ancienne complémentaire de la médecine allopathique, qui s'appuie sur les outils du yoga : postures, souffle, chant, méditation, alimentation... pour contribuer à traiter les maladies physiques, physiologiques et psychiques.

C'est notamment un travail avec le souffle qui va permettre de mobiliser toutes les capacités de réserve du corps humain.

C'est une thérapie qui s'adresse à tout le monde, à tout âge, pratiquant régulier ou novice, et quelle que soit la pathologie observée.

Ici c'est l'individu qui est considéré dans sa globalité. Chaque pratique est unique et tient compte de l'âge, de la morphologie, du psychisme, de la culture, de l'environnement familial et du contexte socioprofessionnel de la personne.

Le travail se fait en cours particulier dans une relation de confiance entre l'élève et le professeur.

L'objectif de la yogathérapie est avant tout d'apprendre à devenir responsable et acteur de sa propre santé. Il s'agit donc d'amener l'élève à comprendre l'interdépendance du corps et de l'esprit, et à adopter une vision et un mode de vie plus conscients et préventifs.

LA YOGATHÉRAPIE POUR QUOI POUR QUI ?

La yogathérapie s'adapte à tous les âges de la vie et contribue à traiter de façon tangible toutes formes de pathologies :

Articulaires, respiratoires, cardiovasculaires, circulatoires, intestinales, urinaires, lymphatiques, nerveuses, endocriniennes ou sensorielles.

Des résultats spectaculaires sont observés tant sur des maladies graves que bénignes, qu'elles soient chroniques ou aiguës.

Sur les plans psychiques et psychologiques, l'application des principes du yoga en yogathérapie agit positivement sur l'estime de soi, renforce le mental et donne du courage pour appréhender la maladie et faire face à des traitements parfois longs et lourds.

La yogathérapie va transformer les habitudes de vie de l'élève en faisant de la pratique une de ses activités quotidiennes afin de l'accompagner progressivement vers l'autonomie.

C'est la régularité qui va améliorer sa qualité de vie et lui permettre de retrouver santé, mobilité et vitalité. La thérapie ainsi optimisée conduit à une meilleure gestion de la douleur, aide à réduire les effets secondaires des médicaments et à diminuer leurs doses dans le meilleur des cas.

CONCRÈTEMENT, COMMENT PROCÈDE-T-ON ?

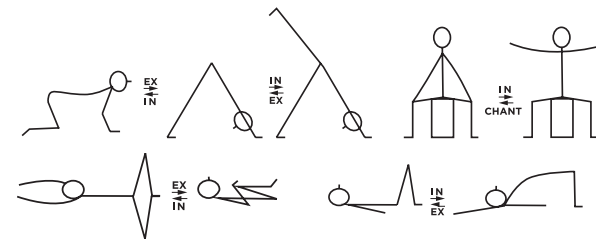
CHAQUE CAS EST UNIQUE ET TRAITÉ COMME TEL

Chaque pratique est élaborée à partir d'un bilan anatomique et physiologique complet de l'élève (prise du pouls, vérification des mouvements de toutes les articulations et de la colonne vertébrale, vérification de la capacité respiratoire).

Le bilan inclut également le recueil de son histoire et de ses habitudes de vie, ainsi qu'une analyse approfondie de son besoin spécifique.

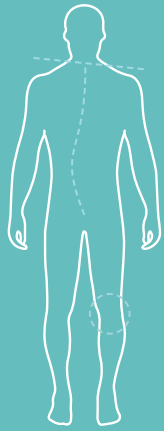
Radiographies, tests et examens médicaux sont à fournir si besoin.

Une série de postures adaptées et de consignes respiratoires sont ensuite enseignées à l'élève (schématisées sous forme de dessins incluant le sens des phases ventilatoires). La prise en compte des contraintes de l'élève liées à son mode de vie est primordiale pour que la pratique dessinée puisse s'inscrire facilement dans son quotidien, comme un rituel, et garantir des résultats concluants.



Un à plusieurs rendez-vous sont ensuite pris avec l'élève pour vérifier, ajuster et faire évoluer la pratique en fonction des résultats observés et de l'évolution des besoins. La yogathérapie est une discipline dynamique et vivante.

Une pratique assidue et engagée, ainsi qu'un suivi à intervalles réguliers d'abord, plus espacés ensuite sont indissociables du processus de transformation.



EXEMPLES DE PATHOLOGIES :

- Acouphènes
- Apnée du sommeil
- Asthme
- Cancer
- Constipation
- Dépression
- Diabète
- Dysménorrhée
- Endométriose
- Épilepsie
- Hémiplégie
- Hémorroïdes
- Hypertension
- Hypertension oculaire
- Hypo et hyperthyroïdie
- Insomnie
- Lombalgies, cervicalgies
- Ménopause
- Migraine
- Polyarthrite rhumatoïde
- Problèmes articulaires : capsulite, problème de genoux, de hanches
- Problèmes cardiaques
- Sclérose en plaque
- Sinusite allergique
- Syndrome de Reynaud