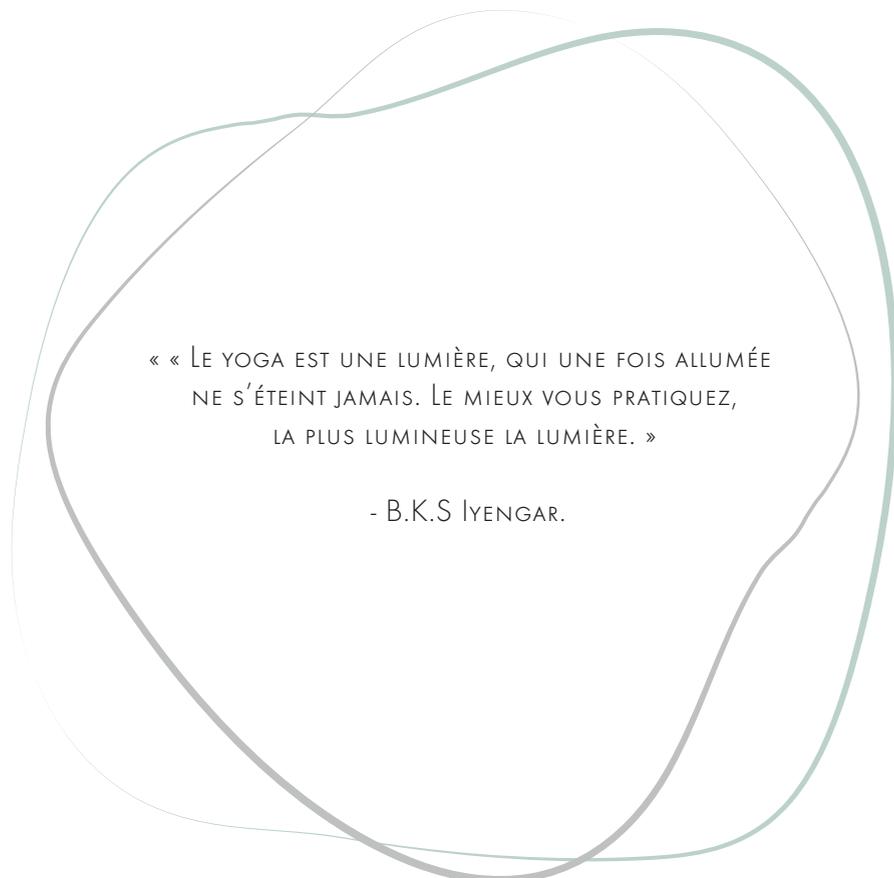


Y O G A T H É R A P I E



CHARLOTTE DE SMET
KINÉSITHÉRAPEUTE



« « LE YOGA EST UNE LUMIÈRE, QUI UNE FOIS ALLUMÉE
NE S'ÉTEINT JAMAIS. LE MIEUX VOUS PRATIQUEZ,
LA PLUS LUMINEUSE LA LUMIÈRE. »

- B.K.S IYENGAR.



Q U ' E S T - C E Q U E L A Y O G A T H É R A P I E ?



LA YOGA THÉRAPIE UTILISE LES BIENFAITS DU YOGA AU SERVICE DE LA SANTÉ. CETTE DISCIPLINE CONSTITUE UNE MÉTHODE DE PRÉVENTION ET EST ÉGALEMENT UNE AIDE POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE DIFFÉRENTES PATHOLOGIES. C'EST UN OUTIL DE RÉAPPROPRIATION DU CORPS, DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET DE GESTION DE NOMBREUX TROUBLES.

LA YOGA THÉRAPIE SE DISTINGUE DU YOGA CLASSIQUE EN ÉTANT CENTRÉ SUR VOS BESOINS SPÉCIFIQUES EN FONCTION DE VOTRE PATHOLOGIE, DE VOS DOULEURS ET DE VOTRE MORPHOLOGIE. L'APPROCHE THÉRAPEUTIQUE DU YOGA PERMET DE DÉTERMINER LES POSTURES, LES TECHNIQUES DE RESPIRATION ET DE MÉDITATION QUI VOUS SONT ADAPTÉES. L'INDIVIDU EST ENVISAGÉ DANS SA GLOBALITÉ POUR PERMETTRE À L'ORGANISME DE RETROUVER UN ÉQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT.

IL EST IMPORTANT DE PRÉCISER QUE LA YOGA THÉRAPIE NE SE SUBSTITUE PAS À UN TRAITEMENT MÉDICAL MAIS QU'ELLE EST UTILISÉE EN COMPLÉMENT DE CELUI-CI.

P O U R Q U I ?

POUR TOUT LE MONDE, À TOUT ÂGE, PEU IMPORTE VOTRE CONDITION PHYSIQUE ET VOTRE SOUPLESSE. AUCUN PRÉ-REQUIS DE YOGA N'EST NÉCESSAIRE..



D É R O U L E M E N T D ' U N E S É A N C E - M O D A L I T É S :

COURS PRIVÉS OU SEMI-PRIVÉS CAR INDIVIDUALISÉS À CHACUN.

LA PREMIÈRE SÉANCE EST UN ENTRETIEN APPROFONDI DURANT LEQUEL NOUS DÉTERMINONS VOS BESOINS ET VOS OBJECTIFS. UNE PRATIQUE ADAPTÉE EST ENSUITE ÉTABLIE (POSTURES, EXERCICES DE RESPIRATION, RELAXATION, MÉDITATION,...) EN VUE DE SOULAGER VOS SYMPTÔMES AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER VERS UN MIEUX-ÊTRE GLOBAL. LE NOMBRE TOTAL DE SÉANCES DÉPEND DE CHAQUE INDIVIDU MAIS ÉGALEMENT DE VOTRE PRATIQUE PERSONNELLE. VOS SYMPTÔMES SERONT RÉÉVALUÉS RÉGULIÈREMENT.

LES EXERCICES PROPOSÉS SONT SIMPLES, ACCESSIBLES ET SURTOUT ADAPTÉS À VOTRE PATHOLOGIE. LE MATÉRIEL CLASSIQUE DE YOGA EST TRÈS SOUVENT UTILISÉ (SANGLE DE YOGA, COUVERTURES, BOLSTERS,...) AFIN D'AMENER PLUS DE CONFORT ET DE DÉTENTE CHEZ LES PRATIQUANTS.

PAR LA SUITE, L'OBJECTIF EST ÉGALEMENT DE VOUS RENDRE DE PLUS EN PLUS AUTONOME, AFIN QUE VOUS PUISSIEZ PRATIQUER SEUL À LA MAISON ET PÉRENNISER LES EFFETS À LONG TERME. AU FUR ET À MESURE DES SÉANCES, VOUS DEVIENDREZ ALORS ACTEUR DE VOTRE PROPRE SANTÉ !



QUELS SONT LES BIENFAITS ? :

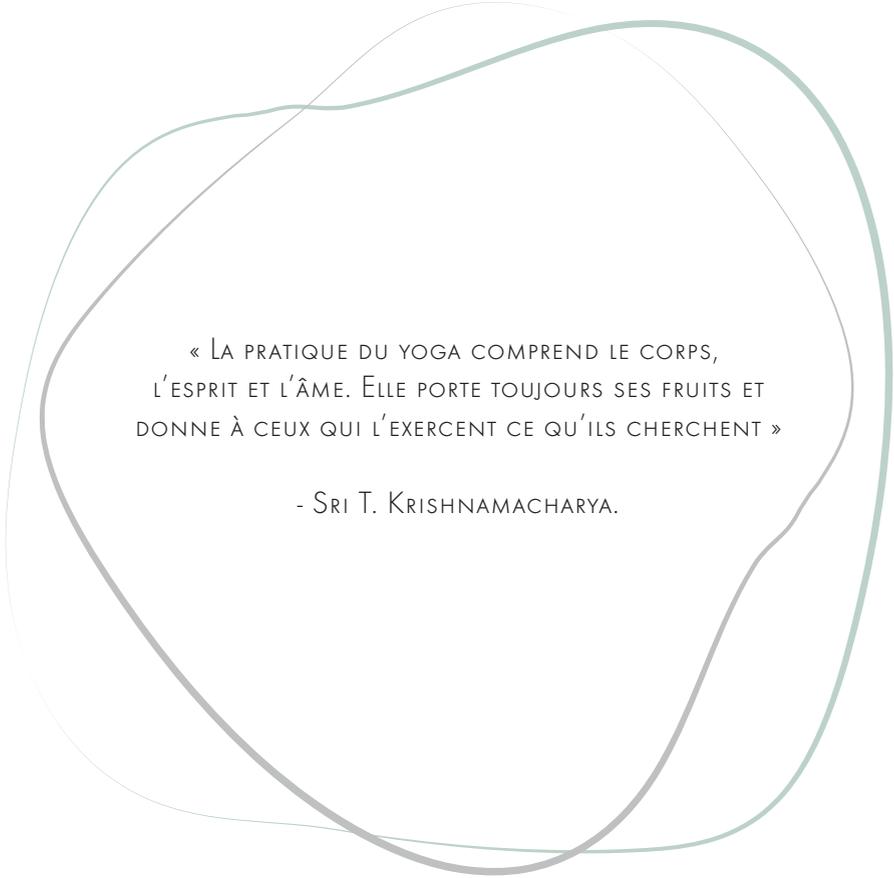
SUR LE PLAN PHYSIQUE :

- PRÉVENTION ET SOULAGEMENT DES MAUX DE DOS ET DES PROBLÈMES ARTICULAIRES
- AMÉLIORATION DE LA FORCE MUSCULAIRE ET DE LA SOUPLESSE
- CORRECTION DES MAUVAISES HABITUDES POSTURALES
- SOULAGEMENT DES TROUBLES DIGESTIFS
- APAISEMENT DU SYSTÈME NERVEUX
- RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE
- MEILLEURE CONSCIENCE CORPORELLE

SUR LE MENTAL :

- APAISEMENT, MEILLEURE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ
- APPRENTISSAGE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS
- PLEINE CONSCIENCE
- AIDE À LA DÉCOUVERTE DE SOI ET AU CHEMINEMENT INTÉRIEUR





« LA PRATIQUE DU YOGA COMPREND LE CORPS,
L'ESPRIT ET L'ÂME. ELLE PORTE TOUJOURS SES FRUITS ET
DONNE À CEUX QUI L'EXERCENT CE QU'ILS CHERCHENT »

- SRI T. KRISHNAMACHARYA.





O ù ?

CABINET PARAMÉDICAL TOURNAI, BOULEVARD DELWART 14 (1ER ÉTAGE)

Q U I S U I S - J E ?

CHARLOTTE, KINÉSITHÉRAPEUTE DEPUIS 2013 ET ACTUELLEMENT EN 4^E ANNÉE D'OSTÉOPATHIE. INTÉRESSÉE PAR LE DOMAINE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE AU SENS LARGE DEPUIS LONGTEMPS, J'AI DÉCIDÉ DE ME FORMER DANS LE BUT D'ACCOMPAGNER MES PATIENTS D'UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE, ICI, À TRAVERS LA YOGA THÉRAPIE.





CHARLOTTE DE SMET

KINÉSITHÉRAPEUTE

YOGA THÉRAPIE - PILATES

C O N T A C T

POUR TOUTES INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER :

0476 / 32 41 18

CHARLOTTEDESMET@OUTLOOK.COM



CHARLOTTE DE SMET - YOGA THÉRAPIE - PILATES



[YOGA_THERAPIE_PILATES_C.D](https://www.instagram.com/YOGA_THERAPIE_PILATES_C.D)