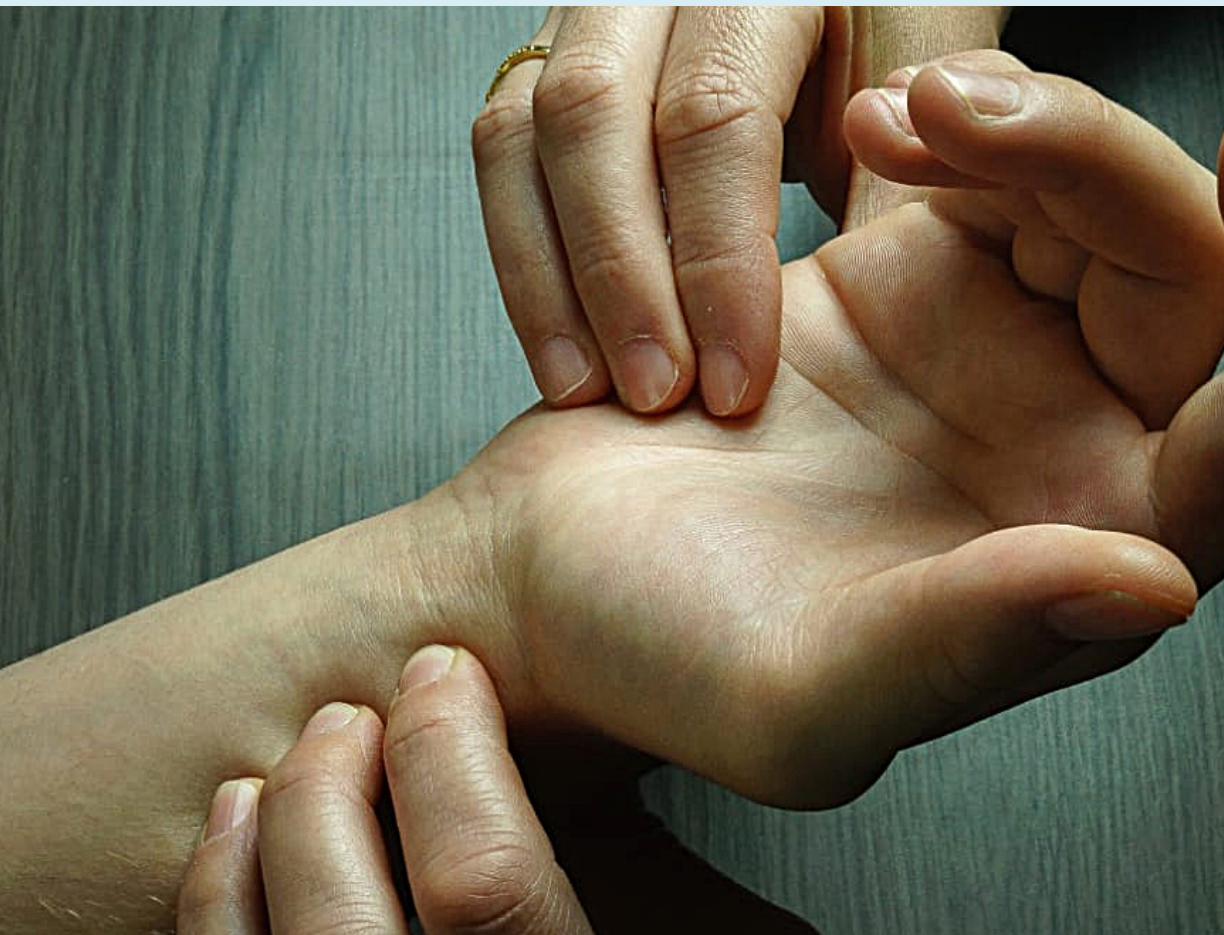
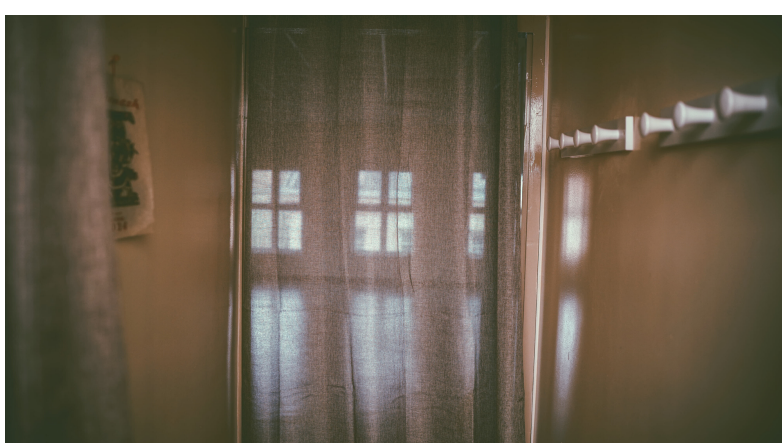
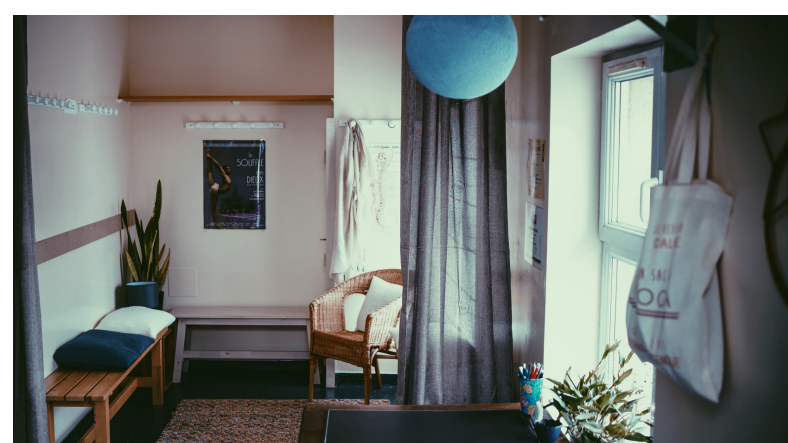


# YOGA THÉRAPIE



UN OUTIL PUISSANT, SIMPLE ET  
NATUREL QUI VISE À RÉTABLIR  
L'ÉQUILIBRE AU NIVEAU  
PHYSIQUE, PHYSIOLOGIQUE  
ET PSYCHOLOGIQUE.

*Cursus de Bernard Bouanchaud  
Formation – Dr N. Chandrasekaran*



La **yoga thérapie** est une approche holistique accessible à tous. Ce yoga à fins thérapeutiques est un complément à la médecine traditionnelle et peut répondre de manière efficace aux problèmes liés à de nombreuses pathologies.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE YOGA THÉRAPIE ?

En séance individuelle, d'environ une heure, l'élève vient avec une demande, s'entretient avec le yoga thérapeute qui va ensuite établir un bilan puis fixer des objectifs.

Le yoga thérapeute va proposer et enseigner une pratique de yoga entièrement adaptée à l'élève.

Cette pratique sera alors réévaluée régulièrement sur des intervalles de plus en plus espacés pour conduire progressivement l'élève à l'autonomie.

## PAR QUI ?

Par des professeurs de yoga diplômés ayant poursuivi leur cursus par trois années de spécialisation en **yoga thérapie** auprès de deux yoga thérapeutes de haut niveau : *Bernard Bouanchaud* et le *Docteur Chandrasekaran*, médecin indien, directeur du Yoga Vaidya Sala à Chennai, Sud de l'Inde.



*Yoga thérapeute dans votre région :*

**Elise WONG-YOUK-HONG – Bordeaux Gironde**

**06 16 26 19 07 - [elise.wongyoukhong@gmail.com](mailto:elise.wongyoukhong@gmail.com)**

**[www.atelieryoga.fr](http://www.atelieryoga.fr)**