



Votre Yoga

Le respect de soi dans la pratique

Cours individuels

Une approche individualisée

Le Yoga reconnaît et célèbre nos différences. Nous sommes tous différents, que ce soit par notre constitution, nos potentiels ou par notre évolution. Ainsi, le Yoga ne croit pas aux prescriptions standardisées mais cherche des solutions adaptées à chacun en honorant différents paramètres tels que la constitution, l'âge, la vocation, la saison, les habitudes quotidiennes, l'état de santé, les capacités énergétiques, les intérêts dans la vie, etc. La personne, considérée ainsi dans sa singularité, recevra une pratique réunissant les outils du Yoga qui lui seront le plus adéquat, en les adaptant à ses capacités. Respiration, méditation, postures, son, introspection et bien d'autres moyens peuvent composer une séance. En cours individuel le Yoga permet une approche à visée thérapeutique. L'élève implémente, à l'aide du thérapeute en Yoga, une pratique personnalisée et évolutive au travers d'une approche multidimensionnelle. En fonction des besoins de la personne, la fréquence des cours, leur durée et leur orientation sont déterminés conjointement. Cette approche permet un cheminement sur mesure afin de révéler les potentiels de la personne en vue de l'amélioration souhaitée. Ainsi pratiqué, à titre préventif ou curatif, le Yoga se révèle être une méthode progressive, non-invasive et complémentaire à d'autres systèmes de soins.

Yoga à visée thérapeutique

La pratique appropriée du Yoga en cours individuel peut alléger de nombreux maux :

- problèmes musculo-squelettiques
- déséquilibres neurologiques
- troubles digestifs
- problèmes circulatoires
- dysfonction des sens
- maladies respiratoires
- pathologies cardiaques
- etc.

Dans la vie quotidienne

En cours individuel le Yoga peut être pratiqué pour maintenir santé et bien-être mais également pour faire face aux défis de la vie quotidienne :

- augmenter la confiance en soi
- entretenir des relations saines
- réduire le stress et l'anxiété
- atténuer la dépression
- augmenter le niveau d'énergie
- améliorer la concentration et la mémoire
- améliorer la qualité du sommeil
- développer un style de vie équilibré
- nourrir son cheminement spirituel
- etc.

Les outils du Yoga

Parmi les moyens proposés par le Yoga, les plus fréquemment utilisés dans un cadre thérapeutique sont :

- le travail du souffle - Prāṇāyāma
- la récitation - Mantra
- les visualisations / affirmations - Bhāvanā
- la méditation - Dhyanām
- l'introspection - Svādhyāya
- les gestes symboliques - Nyāsa
- les sceaux énergétiques - Mudrā
- des suggestions concernant le style de vie - Vihāra-niyama
- les postures - Āsana

Tarif CHF 100.-- la séance de 60 minutes

Les rendez-vous annulés moins de 24 heures à l'avance sont facturés.

Votre Yoga thérapeute

Sujatha Henry est titulaire du diplôme d'enseignante de Yoga décerné par la Fédération Yoga Suisse. Elle a également obtenu le Certificat de Yoga thérapeute Viniyoga© International et le Certificat d'enseignante de récitation védique, tous deux délivrés par le KHYF (Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation) en Inde. Profondément reliée à la tradition de Śrī T Krishnamacharya, de son fils TKV Desikachar et de son épouse Menaka Desikachar, Sujatha poursuit la transmission de cet enseignement en adaptant les messages du Yoga à des publics dont les demandes varient : support thérapeutique, accompagnement spirituel, ateliers philosophiques, sessions de groupes en entreprise, cours de méditation pour cadres ou encore programmes destinés aux personnes en situation de handicap. Témoin attentive des effets du Yoga sur l'individu, le groupe et son environnement, Sujatha est dans la quête perpétuelle de "ce qui relie à l'Essentiel". Elle-même reflet d'un double héritage culturel, elle propose un travail intérieur créatif afin d'adapter la pratique traditionnelle en fonction des capacités de chacun.

Renseignements et rendez-vous

Sujatha Henry

Tél. & WhatsApp 078 221 21 29

Email yoga.sujatha@yahoo.com

Ruelle de l'Aurore 16

2300 La Chaux-de-Fonds

