

Yoga Cikitsa



C'est une voie particulière du yoga qui date de plusieurs milliers d'années. C'est le yoga originel.

Il se base sur les difficultés de la personne qui souhaite entrer dans ce type de yoga. L'enseignement reçu auprès de sri Bachyam et de Tkv Desikachar fils de l'illustre Sri Tirumalai Krishnamacharia de Calcutta. Considéré comme le père du yoga moderne et du yoga thérapie.

La grande particularité de ce yoga vis-à-vis d'autres thérapies classiques est le degré d'autonomie face aux problèmes de santé de la personne. Le patient devient acteur de sa propre guérison.



La pratique en fonction de ce que j'enseigne est :

- L'état physique, psychique, émotionnel, de la personne.
- Son terrain, ses origines.
- Ses capacités/ses symptômes.
- Ses possibilités/ ce qu'elle attend.
- Les traitements prescrits.

Je prépare un programme qu'il faudra suivre chaque jour chez soi, en raison de 30 minutes à une heure par jour. Si la personne n'est pas assidue, il n'y a alors rien à attendre du yoga thérapie. C'est l'implication de la personne dans la voie de sa guérison qui donne cette particularité à ce yoga. Je ne traite qu'une personne à la fois et je développe un programme sur mesure qui s'ajuste à chaque séance selon les progrès. C'est une pratique totalement individualisée. (Il n'y a pas deux personnes identiques sur terre).

Prix de la séance : 70 € (1h à 1h30) sur rendez-vous.

L'idéal est de compter un cours tous les 15 jours (cela représente une certaine somme, mais rappelons toutefois qu'il s'agit là d'une thérapie. Le coût semble moins être une dépense qu'un investissement pour le capital santé.)



Enseignante:

Lambert Nicole: 10 ans de travail auprès du maître, 40 ans de pratique
diplômée de la fédération belge de yoga.

Téléphone : 03 88 08 34 57

mail : lambertnicole67@gmail.com

