

L'approche Y.O.G.A. c'est quoi?

Le yoga thérapeutique est une approche personnalisée, centrée sur l'individu et favorisant l'autonomie du participant par la création d'une boîte à outils. Les techniques enseignées favorisent la capacité à s'autoréguler au quotidien, ce qui rend la personne plus autonome dans la gestion de ses symptômes. Ainsi, les bienfaits sont à long terme et le risque de rechute est minimisé. L'intervention thérapeutique en yoga utilise les outils suivants : la respiration profonde, le mouvement, la relaxation, la méditation et la pleine conscience.



Les étapes

Yoga kit : Outils et guides

Capsules audios et vidéos, textes explicatifs permettant à la personne d'intégrer graduellement à sa routine, une pratique quotidienne permettant de gérer sa santé

Observation : je découvre

L'étape d'observation aide le client à comprendre le pourquoi des symptômes et savoir les identifier à temps pour en optimiser la gestion. Le participant apprend les bases de certaines pratiques.

Gestion : je pratique

L'étape de gestion permet au client d'appliquer les exercices afin de graduellement se construire une routine quotidienne personnalisée. Le participant apprend à intégrer les techniques lors de situations plus stressantes.

Action : j'agis

L'étape de l'action apprend au client à puiser dans son coffre à outils afin d'identifier les pratiques pertinentes à utiliser au moment opportun selon les symptômes ressentis et ceci afin de retrouver l'équilibre au besoin.



CONTACT

espace-zen.co – julie@espace-zen.co

514-691-7905

Témoignage

Selon plusieurs cas vécus, le yoga se révèle être un outil thérapeutique souvent utile et dans le traitement de la dépression et spécifiquement pour les composantes anxieuses...

- Conseiller en réadaptation

Nos parcours

Selon les symptômes que vous souhaitez adresser avec l'approche du yoga, choisissez le parcours sur mesure ou un parcours thématique

Parcours sur mesure*

- Approche globale adressant plusieurs symptômes
- Création d'une routine à faire au quotidien
- Durée des séances : 90 minutes
- Nombre de séances: entre 5 et 12
- Suivis et rapports disponibles sur demande

Parcours thématiques*

- Approche spécifique liée à un symptôme
- Création d'une routine à faire au quotidien
- Durée des séances : 60 minutes
- Nombre de séances : 5
- Suivis et rapports disponibles sur demande

Thématiques au choix

— Retour au travail

Pour accompagner durant le retour progressif et assurer une bonne gestion du stress au quotidien

— Stress & anxiété

Pour gérer les symptômes d'anxiété, les crises de panique, l'agitation, les pensées envahissantes

— Énergie

Pour mieux gérer l'énergie au quotidien et intégrer des outils qui augmentent la vitalité

— Douleur chronique

Pour mieux contrôler les symptômes physiques et mentaux de gestion de la douleur

— État dépressif

Pour apprendre à s'activer au quotidien, à mieux gérer son humeur, ses pensées et émotions envahissantes

— Sommeil

Pour optimiser l'horaire et la qualité du sommeil en plus d'améliorer les habitudes de sommeil

** Séances offertes en virtuel, en français ou en anglais*

Julie Banville

Fondatrice de ZEN&CIE, Julie est enseignante en yoga et Mindfulness depuis 2006 et auteure de livres sur le sujet. Elle connaît bien les enjeux de santé mentale et physique en milieu de travail, ayant vécu elle-même une période d'anxiété. Depuis 2014, elle intervient en yoga thérapeutique auprès des assureurs et employeurs pour aider les individus à mieux gérer leur stress et à renforcer leur bien-être au quotidien.

julie@espace-zen.co • 514-691-7905



Claire Armange

Claire, enseignante de yoga depuis 2007, a accumulé plus de 1000 heures de formation certifiée en yoga thérapeutique, hormonal, restauratif et yin. Co-auteure des livres « Yoga sur chaise » et « Yoga sur mesure », elle se passionne pour l'anatomie et le bien-être. Ancienne rédactrice en chef, elle a utilisé le yoga pour surmonter stress et douleur chronique, et partage aujourd'hui ses connaissances avec passion.



Myriam Khouzam

Depuis plus de 20 ans, Myriam œuvre dans la santé et le bien-être. Avec plus de 1500 heures de formation en yoga, yoga thérapeutique, médiation, nutrition holistique et massage

shiatsu, elle propose une approche holistique adaptée à chaque individu. Ayant travaillé auprès de populations diverses, elle se spécialise dans la gestion du stress, la résilience et les problématiques de santé en milieu de travail.

julie@espace-zen.co • 514-691-7905



Cynthia Desrochers

Cynthia enseigne le yoga depuis 2012, avec des certifications en pratiques restauratrices, thérapeutiques et somatiques, bénéfiques pour la relaxation, la gestion

du stress et de l'anxiété. En collaboration avec ZEN&CIE, Espace ZEN et Gestion Santé Continuum, elle développe des programmes de bien-être en milieu de travail, avec une approche individualisée pour le retour au travail après invalidité. Son propre parcours de gestion du stress par le yoga enrichit son enseignement.



Apprenez-en plus sur l'expertise de nos intervenantes sur notre site web : www.espace-zen.co

inspirées, passionnées, engagées



YOGA THÉRAPEUTIQUE

au service du bien-être et de la performance en entreprise

