



J'apprends à me détendre

et à mieux gérer mes douleurs avec les outils du yoga



POUR QUI ?

Un atelier destiné à toute personne qui souhaite apprendre à gérer la douleur, le stress ou l'anxiété, causés par une maladie rhumatismale en utilisant des postures simples et adaptées à chacun, des pratiques respiratoires et d'intériorisation.

POURQUOI ?

La maladie apporte son lot de douleurs et de tensions. Cet atelier vous propose des outils pour :

- renforcer et détendre votre corps
- travailler vos capacités respiratoires
- diminuer votre stress et votre anxiété
- mieux gérer vos douleurs
- améliorer vos capacités cognitives, votre attention et votre concentration
- identifier les causes des tensions psychologiques.

COMMENT ?

5 séances interactives formant un tout, d'une durée d'1h30 chacune.

INTERVENANTE ?

Une psychologue FSP, yogathérapeute et formatrice de yoga.

QUAND ?

Vendredi 3, 10, 17, 24 novembre et 1^{er} décembre 2023, de 13h30 à 15h.

OÙ ?

A Lausanne.

PRIX PAR PERSONNE

CHF 200.- pour les membres LVR

CHF 240.- pour les non membres.

MATERIEL

Votre tapis de yoga ou de gymnastique, une tenue confortable.



CONTENU

Séance 1 **Corps et posture ***

Améliorer la mobilité douce
Renforcer, étirer, relaxer les muscles
Accueillir la douleur
Travailler l'équilibre

Séance 2 **Respiration**

Apprendre à respirer
Favoriser un état de détente
Prendre de la distance par rapport à la douleur

Séance 3 **Cohérence cardio-respiratoire**

Gérer la fatigue
Gérer le stress et l'anxiété
Diminuer la charge mentale

Séance 4 **Calmer le mental**

Diminuer l'agitation mentale
Développer des pensées positives

Séance 5 **Synthèse et questions pratiques**

NOMBRE DE PARTICIPANT·ES

12 personnes maximum.

* Les mouvements sont adaptés à chacun

CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX ATELIERS

Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer l'atelier.

Une confirmation-facture est envoyée avant le début de l'atelier.

La finance de l'atelier est à verser avant le premier jour.

En cas de renonciation de votre part avant l'atelier :

- sans nous avoir prévenus par écrit, le prix de l'atelier doit être honoré ;
- moins d'une semaine avant le début de l'atelier, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée.

Aucun remboursement ne sera pris en compte en cas d'absence (maladie ou autres) à l'atelier.

Les assurances sont à la charge du ou de la participant-e.

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Place de l'Hôtel-de-Ville 2
1110 Morges**

tél. 021 623 37 07

**info@lvr.ch
www.lvr.ch**



J'apprends à me détendre et mieux gérer mes douleurs avec les outils du yoga

Bulletin d'inscription

Nom

Prénom

Date de naissance

Je suis au bénéfice de l'AVS l'AI

Adresse

No postal & localité

N° tél. privé N° natel

E-mail

Je m'inscris à l'atelier de Lausanne, les 3, 10, 17, 24 novembre et 1^{er} décembre 2023

Date : Signature :

Je ne suis pas membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir

Membre individuel (CHF 40.-/année)

Membre couple (CHF 60.-/année)

Merci de retourner votre bulletin d'inscription par poste ou scanné par e-mail à info@lvr.ch

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Place de l'Hôtel-de-Ville 2

1110 Morges

tél. 021 623 37 07

Une confirmation de participation vous sera adressée avant le début du cours.