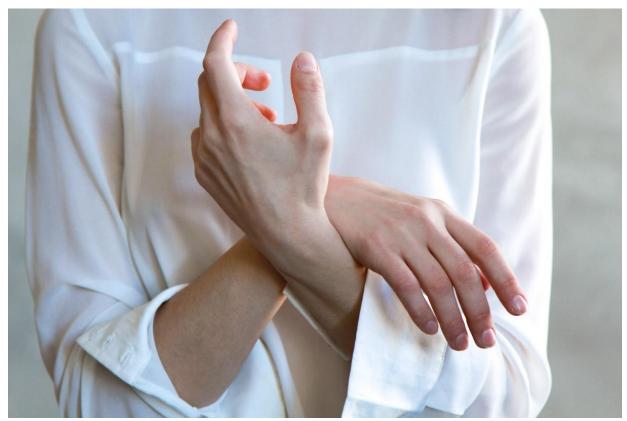


J'apprends à me détendre

et à mieux gérer mes douleurs avec les outils du yoga



Pexels.com/Tiana

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'Al
Adresse		
No postal & localité		
Nº tél. privé	Nº natel	
E-mail		
 Je m'inscris à l'atelier de La 1^{er} décembre 2023 	usanne, les 3	, 10, 17, 24 novembre et
Date :	Signature :	
Je ne suis pas membre de la Ligue souhaite le devenir	vaudoise cont	re le rhumatisme et
☐ Membre individuel (CHF	40/année)	
Membre couple (CHF 60/année)		
Merci de retourner votre bulletin d'ir e-mail à info@lvr.ch	nscription par p	ooste ou scanné par

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.