

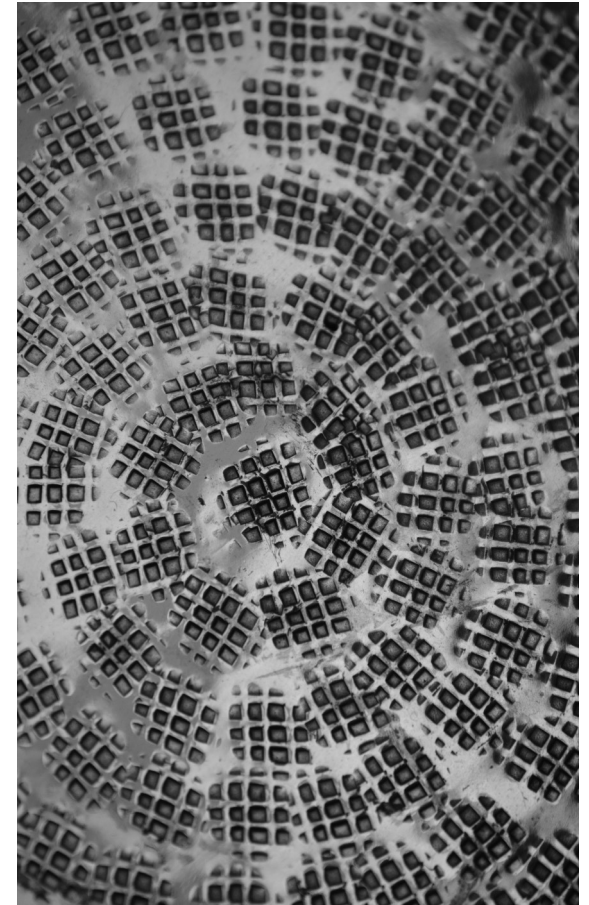
« Les huit membres du Yoga sont les disciplines relationnelles, personnelles, corporelles, respiratoires, sensorielles, la concentration, la méditation et le ravissement lumineux. »

Patanjali, Yoga-Sutra, II29

L'Imprudence, Yoga Etc

ENSEIGNEMENT DE YOGA
ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

www.l-imprudence.be
Numéro d'entreprise 0.823.791.801



L'IMPRUDENCE, YOGA Etc.

INTERVENTIONS
SPÉCIFIQUES, MISE EN
PLACE D'ACTIVITÉS LIÉES
AU MIEUX-ÊTRE HUMAIN
ET INSTITUTIONNEL.

LE YOGA EN CONTEXTE PROFESSIONNEL :

Le travail au sein de bon nombre d'institutions et d'entreprises porte une charge émotionnelle conséquente. Le travailleur peut ressentir une perte de sens et de cohérence de son action ou encore un sentiment d'essoufflement. Le bien-être du travailleur et de l'institution ou de l'entreprise sont alors mis en difficulté.

De même, tout individu peut ressentir à un moment donné de son existence une difficulté dans ses modalités de vie et ce, en terme d'emploi, de relations familiales et/ou sociales, etc. Ces difficultés passagères ou récurrentes, peuvent éroder la confiance, l'estime de soi, le discernement, ... et avoir des effets notamment en termes de santé physique et d'équilibre mental.

Une pratique régulière de Yoga permet une évolution positive du bien-être global de la personne (sur les plans physique, mental, relationnel, etc.) de même qu'une implication apaisée dans le projet de l'institution ou de l'entreprise.

LE YOGA :

Le Yoga peut être perçu comme une *démarche de rigueur et de relâchement*. Il accompagne les différents âges de la vie, de même que les événements tels la perte, la rééducation, le deuil, la maternité, etc. Cette discipline encourage le cheminement de l'individu souhaitant évoluer en harmonie avec son environnement -matériel, physique et mental.

Selon les Yoga-Sutra de Patañjali*, « *le Yoga est l'apaisement des fluctuations du mental et la canalisation de toute son activité dans une seule direction* ».

Une séance se compose, notamment, d'un ensemble de postures, de respirations et d'intériorisations qui, dans la durée, participent au développement subtil de la force et de la détente, de l'attention et de la concentration.

Une pratique régulière de Yoga améliore et entretient l'équilibre physique et mental : détente corporelle, mental clair et apaisé, mémoire et concentration, gestion des émotions, etc.

*.Texte fondateur composé de 195 aphorismes (2 siècles avant notre ère) qui nous propose une réflexion singulière et concrète sur l'humain en interaction avec son environnement global , une voie vers un ancrage dans "l'ici et maintenant" discerné et apaisé.

L'INTERVENANT, THOMAS DUBRUNQUEZ :

Je pratique ce Hatha-Yoga (Tradition de TKV Desikachar et T. Krishnamacharya) depuis 1999.

Enseignant de Yoga diplômé et Yoga Thérapeute, je suis reconnu par la Fédération Belge de Yoga, la Fédération Wallonie-Bruxelles, l'Union Européenne de Yoga.

Je propose des interventions en entreprises et institutions, des accompagnements thérapeutiques, de même que des cours et ateliers collectifs.



L'IMPRUDENCE, YOGA ETC.

thomas.dubrunquez@agora.eu.org
++32(0)495/49.85.90.

Visitez le site :
www.l-imprudence.be