



# **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 mieux 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 avec des moments 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 avec des exercices simples
- travailler vos capacités respiratoires pour mieux gérer votre système nerveux autonome
- 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 de 10h à 11h30

**8, 15, 22, 29 novembre et 6 décembre 2024.**

## **OÙ ?**

A Vevey.

## **PRIX PAR PERSONNE**

CHF 200.- membres LVR (CHF 240.- non membres LVR).

## **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  
Conscience de soi

### *Séance 2*      **Respiration**

Apprendre à respirer  
Mieux gérer son système nerveux autonome  
Favoriser un état de détente  
Prendre de la distance par rapport à la douleur

### *Séance 3*      **Cohérence cardio-respiratoire**

Gérer la fatigue  
Apaiser 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 des différentes pratiques**

## NOMBRE DE PARTICIPANT·ES

9 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](http://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 Vevey, les 8, 15, 22, 29 novembre et 6 décembre 2024**

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](mailto: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.**