



TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA

YOGA THÉRAPEUTIQUE YOGA & PLEINE CONSCIENCE

Pour personnes ayant vécu des traumatismes
interpersonnels

« Avec le yoga, je me suis réappropriée mon corps. C'est un cadeau parce que j'ai tellement détesté mon corps. Ou plutôt, je me le suis approprié, pas réapproprié, parce que j'étais si jeune... Je me suis appropriée mon corps. Ce fut un long processus de me considérer plus qu'un contour... Je pense que le yoga m'a aidé à me définir. Juste habiter ma propre peau est un grand pas en avant. »

~ Participante à l'étude sur le TCTSY*

www.traumasensitivelyoga.com

Pour plus
d'information ou
pour inscription,
contact:

Nathalie Doswald, formatrice TCTSY

www.yoga-reconnect.com
0789210343

- Pour se reconnecter à son corps;
- Pour retrouver le moment présent;
- Pour se réapproprier son corps et sa capacité de choisir et d'agir.



MARDI 17H30-18H30
à Yoga Jonction

Prix: 250 chf pour une séance de 8 sessions

Ce cours s'adresse à des personnes ayant subi des traumatismes interpersonnels (par ex. violences physiques ou émotionnelles, abus sexuel, abandon, etc.) et/ou présentant des souffrances psychiques liées.

Pour assister à ce cours, les participants doivent être en psychothérapie et ne doivent pas avoir été hospitalisé en psychiatrie les six derniers mois.



TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA

*Ce Yoga thérapeutique ou «Trauma Centre Trauma Sensitive Yoga» (TCTSY) est un traitement complémentaire, cliniquement validé pour le trauma complexe et le état de stress post-traumatique. Il a été développé par le Trauma Center à Brookline, Massachusetts, États-Unis. Le TCTSY vise à soutenir la régulation émotionnelle, la stabilisation, l'acquisition de compétences et à accroître l'autonomisation ("empowerment and agency") des personnes et ainsi favoriser une relation plus positive avec leur corps.

La priorité dans les exercices de yoga est mise sur la douceur dans le mouvement; de plus, le langage fortement suggestif et les contacts physiques sont supprimés. Les participants sont encouragés à ajuster leur pratique et à sélectionner les expériences qu'ils ressentent comme le plus appropriées pour eux-mêmes. Les quatre thèmes de l'intervention sont 1) expérimenter le moment présent, 2) faire des choix, 3) agir efficacement et 4) créer des rythmes.

www.traumasensitivelyoga.com