

## Médecine complémentaire

# Le yoga soignant

### LE BIEN-ÊTRE À L'ÉTAT PUR



**Corinne Miremont, ancienne infirmière, pratique le yoga depuis plus de dix ans - c'est une discipline qui propose une prise de conscience corporelle. Grâce aux techniques respiratoires et son approche posturale, le yoga amène l'individu à s'approprier son corps et sa santé.**

Nul besoin d'être un grand yogi, végétarien, assis en position du lotus pour pratiquer le yoga. Les outils yogiques que je vous enseigne et met à votre disposition sont applicables dans votre quotidien et peuvent apporter de nombreux bénéfices sur votre santé et votre bien être.

### L'approche corporelle

Il s'agit d'initier l'individu au travail à prendre les justes postures. Prévention TMS (troubles musculo squelettiques) et maladies professionnelles :

- lombalgie
- problématiques de cervicalgie ou épaulés
- troubles digestifs

La pratique de posture en conscience nous amène à être dans notre corporalité. Il ne s'agit pas d'un cours de yoga mais d'une mise à disposition d'outils. Je propose des postures simples, efficaces et accessibles, facilement applicables par le salarié.

### L'occasion d'échanger sur nos troubles

C'est également l'occasion d'échanger sur des troubles physiques, musculaires, articulaires ressentis de façon périodiques ou récurrentes. Utiliser des outils yogiques pour se régénérer tels que des exercices respiratoires ou des postures pour gagner en vitalité, en concentration, en gestion de sa fatigue.

### Un véritable échange par dessus tout

L'approche n'est pas que posturale, il y a un véritable échange entre les personnes présentes. Les thèmes sur la santé en général sont abordés : s'alimenter, l'activité physique, les loisirs, le sommeil, les relations avec nos proches, notre hiérarchie. Parfois on peut assister à de véritable lâcher prise, les candidats déversent tout ce qu'ils ont sur le cœur et dans leur tête.

Comme un trop plein accumulé pendant des années. L'intérêt des escapades est là. Le Yoga permet aussi de sortir de son environnement propice à ces lâchages émotionnels.



### Des séances de relaxation

Des séances de relaxation sont proposées pendant le séjour, des moments d'échange bien sûr, mais aussi des temps de silence. Nous disposons de plus de temps pour intégrer les postures.

Dans les 2 cas : formation à la journée ou escapade, les candidats repartent avec un livret de postures et mes coordonnées. Les postures et exercices respiratoires enseignés sont spécifiques à la pratique soignante et applicable dans leur travail, mais dans tous les cas j'essaie de donner un exemple de routine quotidienne à mettre en place chez nous.

