Joëlle-Anne Prat

Joëlle anne, dans sa formation est enseignante de yoga,

- Diplômée de la FNEY (fédération nationale des enseignants de yoga),
- Travaille avec Boris Tatzky en yoga de l’énergie
- Sophrologue, de l'école française de sophrologie,
- Formée en yoga nidra et yoga thérapie (Christian Tikhomiroff) ainsi qu’en
- Yoga thérapie (Lionel Coudron)

Radio

Synthonisez la radio web de Yoga Partout pour écouter cette émission de radio web qui présente Joëlle-Anne et le yoga thérapeutique qu'elle enseigne.

Inspiration du moment

Plusieurs voyages pour formation en inde du sud au Krishnamacharya yoga mandiram notamment spécialisation sur les mantras

- Cursus universitaire Psychologie clinique et pathologique
- Formée en «psychiatrie autrement»
- Méthode «écho» du docteur Jean-Charles Crombez
- Volontaire référente de par son expérience en « Trauma team » en cellule de crise en cas de catastrophe aérienne
- Volontaire ASP, association de soin palliatif en hôpital (Paris bichât et val de grâce)
- Développe et pratique des cours de yoga pour la gestion du stress en entreprise

De la France je vous dit bonjour

Elle enseigne depuis 2002, en profitant de son expérience et de ses recherches pour adapter sa méthode, Hamsa yoga
De façon progressive, selon vos difficultés et aspirations.
L'intérêt est de développer aisément une meilleure qualité de vie, de confort physique, mental, énergétique, etc... Une respiration plus fluide, vous guidant vers une meilleure autonomie et une pleine existence.

J'enseigne depuis 2006

En profitant de mon expérience et de mes recherches pour adapter cette méthode de façon progressive, selon vos difficultés et aspirations.

La méthode HAMSA YOGA

La symbolique

Hamsa en sanscrit représente le cygne ou l'oie sauvage, mais aussi "le souffle vivant".
Par l'alternance d'exercices relaxants et d'exercices dynamisants conformes à ceux que proposent le yoga classique, cette méthode novatrice et néanmoins traditionnelle, nous propose de développer l'énergie en nous grâce à l'utilisation de la respiration dans les postures afin que notre corps nous porte plus loin avec une réelle harmonie entre le corps et l'esprit.

Cette méthode, "apporte une sensation de bien-être et d'énergie incomparables. Les personnes peuvent se régénérer en se débarrassant de leur négativité accumulée". Elle nous offre un mieux-être physique et psychique permettant une meilleure adaptation à toutes les situations de vie, personnelle ou professionnelle, grâce à une libération des conséquences du stress, de l'anxiété, de la dépression...
A qui s'adresse le Hamsa Yoga?

Ce yoga est destiné aux personnes de tous les âges et de toutes conditions physiques.
Cette pratique permet de stimuler les forces de guérison par le biais du système immunitaire et s'adresse donc à tous ceux qui souhaitent maintenir ou retrouver leur santé en complément des traitements médicaux, auxquels elle ne se substitue pas.

Quels en sont les effets ?

Le hamsa yoga fait partie du hatha-yoga, enseigné depuis des siècles.

Cette pratique exerce ses effets sur les muscles, en éliminant les tensions superflues et en donnant le tonus nécessaire à l'activité, mais également sur l'équilibre physique et psychologique, sur le sommeil, la concentration, la mémoire, ainsi que sur tous les organes. L'action de détente physique et psychique en fait une méthode anti-stress efficace, permettant de préserver en quelques minutes par jour son capital-santé.

L'état de santé est le résultat du fonctionnement harmonieux de tous les organes, mais aussi de l'équilibre psychologique et de la capacité à avoir une pensée claire, adaptée à la situation présente. Comme tous les systèmes dans l'univers, l'être humain est animé par une force autorégulatrice, ou énergie vitale « prana », qui maintient l'équilibre entre ses différents composants, corps-cœur-esprit, et donc fonctionnement des organes, des émotions et de l'intellect. Cette force autorégulatrice maintient la santé et les premiers troubles interviennent quand elle circule mal en agissant sur la circulation énergétique.
Cette méthode stimule le corps dans sa globalité (les systèmes immunitaire, nerveux, digestif, cardiovasculaire, respiratoire, hormonal, etc.)
Une pratique régulière permet de maintenir le corps en excellente forme.

- Il améliore la posture et l'alignement de la colonne vertébrale.
- Il contribue à soulager les douleurs de dos, tonifie les muscles et affine la silhouette.
- Il favorise la vigueur, la souplesse, la résistance et la concentration.
- Il réduit le stress et les tensions en offrant un exercice complet qui apporte un bien-être physique et mental.

Qu'elle est la pratique ?

Ce Yoga se perfectionne lors de stages sur des week-ends, mais aussi lors de "séances-type" hebdomadaires, qui durent une heure et demie.
La séance-type, commence toujours par un mantra pour établir un sas de retour au calme, pour évacuer les problèmes de la journée, puis par des étirements pour éviter au corps tout accident musculaire. La partie dynamique contient diverses formes d'enchainements.
La séance se termine par un retour au calme, une méditation ou une relaxation.

Atelier

Chakras : "Voyage au centre de notre terre"

Les pratiques de yoga que nous allons tester durant cet atelier vont nous permettent de mieux nous sensibiliser à la compréhension de notre "système énergétique".

Celui-ci se compose de nombreux circuits d’énergie, "les nadis" régulés par des carrefours, "les chakras".

Les chakras, souvent représentés comme des fleurs de lotus, vibrent selon leur propre fréquence, couleur, son, symbolique, etc…

C'est ce que nous allons découvrir lors de cet atelier
Nous pratiquerons également "une méditation" sur les chakras : "Véritable voyage au cœur de notre système énergétique"

En fortifiant notre énergie, ces exercices nous amènerons vers une meilleure résistance au stress, aux maladies, vers une meilleure stimulation de notre système nerveux autonome et vers une meilleure régulation de la fabrication des principales hormones de l’organisme.

Presse

Téléchargez le pdf

[+]

Diaporama Pinterest

[+]

Cliquez sur le signe plus (+) pour voir

[+]

Communiquez avec Joëlle-Anne

Vous pouvez facilement communiquer avec Joelle - Anne par email.

Voir aussi

[+]