



— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

ENDOYOGA

Cycle de yoga spécial endométriose

Une association à la pointe Finistère pour prendre soin de soi



Le but de ce cycle est de permettre aux femmes atteintes d'endométriose, maladie chronique généralement récidivante (*), d'expérimenter et d'apprendre des pratiques douces adaptées à leur situation de santé afin d'une part de soulager leurs douleurs et, d'autre part, de se réconcilier avec leur corps.

Les séances comprendront des pratiques posturales de yoga, de relaxation et de méditation. Plus précisément, le cycle vise à :

- donner les moyens aux participantes, d'effectuer des pratiques adaptées en toute autonomie chez elles ;
- permettre aux participantes d'adapter leur pratique posturale dans le cadre de cours de yoga collectifs « classiques ».

() Selon l'Association EndoFrance, « l'endométriose touche 1 femme sur 10, en âge de procréer. » (...) « Ce chiffre concerne les femmes pour qui le diagnostic a été posé. Il est donc probable que l'endométriose touche plus de femmes encore ».*

Pour en savoir plus, consultez le site d'EndoFrance ainsi que le site de l'Inserm qui a consacré un dossier sur l'endométriose. Le site québécois Endométriose Québec est également une excellente source d'information.

Informations pratiques

Dates 2019 et horaires : samedi 13 avril (10h30-12h30), vendredi 26 avril (17h00-19h00), samedi 4 mai (10h30-12h30), samedi 11 mai (13h30-15h30) et samedi 18 mai (13h30-15h30).

Lieu : Lieu-dit de Déolen à Locmaria-Plouzané (*). La salle de pratique est vue mer. Elle est entièrement équipée pour ce type de pratique (tapis, bolsters, couvertures, cales, sangles...).

() Pour les participantes venant de Plougastel-Daoulas, Daoulas, Hanvec... un covoiturage peut être organisé avec l'intervenante.*

Prix : 150€ (réduit 105€) pour les 5 cours (+ adhésion de 15€ à l'Association).

Inscription : L'inscription est confirmée par mail à réception du formulaire d'inscription complété et du règlement (nombre de places limité).

Intervenante

Cendrine Le Locat est elle-même atteinte d'une endométriose sévère.

Elle enseigne le yoga depuis 2011. Elle est cofondatrice de l'association Lezateliers du Yoga & de la Méditation. Elle est diplômée en tant que professeur de Vinyasa Yoga, certifiée par la Fédération française de yoga (FFY) et par Yoga Alliance USA (200h).

Elle est également diplômée en tant que professeur de Hatha Yoga traditionnel indien selon le programme de l'Union européenne de Yoga (UEY), reconnue par la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga (FIDHY). Enfin, elle suit, depuis 2017, le cursus de formation des instructeurs MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou « Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience » du Mindfulness Center at Brown University aux États-Unis qui est diffusé en France par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness).

Lezateliers
du yoga & de la méditation

06 45 61 37 06

lezateliersyogameditation@laposte.net

www.lezateliersyogameditation.fr

www.facebook.com/lezateliersyogameditation