



YOGA SOLUTIONS SANTE spécialiste des cours de yoga en ligne pour la santé, le stress, le bien-être avec le nâtha-yoga, le yoga traditionnel

Cet espace est né de la rencontre des connaissances, des expériences, des savoir-faire d'Anne JUILLET et de Christian Tikhomiroff, et surtout de leur désir de les partager.

Anne « Docteur en économie, j'ai travaillé plus de 25 ans à l'international en tant que directrice de recherche, enseignante, formatrice, conseillère, dans des laboratoires de recherches, pour appuyer des facultés, soutenir des équipes de santé, des partenaires au développement...

La première fois que j'ai fait du yoga c'est au lycée quand j'étais en seconde. Je faisais des crises d'eczéma (au niveau des mains) qui étaient si fortes que j'avais du mal à prendre des notes. C'est par hasard que j'ai fait un essai dans un cours de yoga. Très vite cela a fait disparaître l'eczéma. Ma pratique du yoga s'est intensifiée quand j'ai vécu dans un pays en guerre, et j'ai fini par suivre la formation de professeur de yoga de Christian. Je suis donc son élève ! »

Christian « Tombé dans le yoga depuis tout petit, comme Obélix dans la marmite, c'est ma grand-mère qui a été ma première enseignante. Plus tard, j'ai suivi les enseignements de maître Inchanath à Bénarès, en Inde. J'ai ouvert ma première école de yoga en 1984 à Aix en Provence. En 2002, j'ai mis en place une formation de professeur de yoga par correspondance ou semi-correspondance (4 ans), puis une formation de pranayama (3 ans), une de yoga-nidra (2 ans), et enfin une sur les applications thérapeutiques personnelles (3 ans).

J'enseigne également en direct dans mon école à Aix-en-Provence, dans le sud de la France, et lors de stages (à Aix-en-Provence, dans le Beaujolais, ou en Corse). Je suis également l'auteur de livres et de traductions de textes en sanskrit ». Vous pouvez voir tout ceci sur le site www.natha-yoga-formations.com. »



Pourquoi faire du yoga en ligne ?

Parce qu'il n'est pas toujours évident d'allier sa vie professionnelle, sa vie de famille et ses loisirs. Parce qu'il n'est pas possible d'avoir une pratique assidue quand on voyage souvent. Parce qu'il n'y n'existe pas de cours proche de son lieu de résidence ou de travail. Parce que parfois dans les cours collectif on ne s'y sent pas à l'aise.

Parce que cela offre donc plus de liberté de pratiquer quand on veut, où on veut, avec qui on veut, et c'est en plus, gros avantage c'est moins cher : pas d'essence, pas de perte de temps à se rendre dans une salle, tarifs moins élevés à l'heure.

Pourquoi ne pas faire du yoga en ligne ?

Quand on aime l'énergie d'un cours, les rassemblements avec d'autres personnes ou quand on présente des pathologies nécessitant un suivi personnalisé, alors il est préférable d'aller faire du yoga dans une salle avec un enseignant.

C'est quoi le nâtha-yoga ?

Le nâtha-yoga prend sa source dans le yoga traditionnel. C'est un yoga multimillénaire, dont le champ d'actions, de ressources et d'effets est très étendu. C'est aussi un yoga complet qui considère l'être humain dans sa globalité et qui s'adresse autant au corps physique, aux énergies qui l'animent qu'aux pensées qui l'habitent.

L'objectif du nâtha-yoga est d'instaurer une harmonie entre le physiologique, l'énergie et le mental, pour créer une homéostasie personnelle permettant à chacun d'agir sur sa santé et son équilibre psychologique, émotionnel et mental, tant en soin qu'en prévention.

Le nâtha-yoga permet alors à chacun d'apprendre à vivre longtemps en bonne santé, de mieux se connaître intimement, d'avoir du recul, de la légèreté pour être serein et heureux et être parfaitement en adéquation avec la vie actuelle.

Situé au moins 3500 ans avant J.C, il est autant une recherche de connaissance et d'évolution personnelles, qu'une recherche de santé et de bien-être par le soin et la prévention. Car c'est en apprenant à mieux se connaître (repérer ses habitudes corporelles, alimentaires, ses façons de penser, de réagir, etc.) qu'au bout du compte, il est possible d'éviter la maladie et les maux chroniques.

Bien que développé depuis ses origines dans le yoga traditionnel, l'aspect thérapeutique du yoga, appelé en sanskrit, « cikitsa », ne se diffuse en Occident que depuis quelques décennies. Même en Inde, « berceau du yoga », les médecins dans les hôpitaux après avoir largement promu la médecine occidentale, découvrent les bienfaits du yoga thérapeutique. A l'instar de la médecine ayurvédique, introduite en complément de la médecine allopathique, ils recourent au yoga thérapeutique dans leurs pratiques médicales pour accompagner leurs patients.

Le nâtha-yoga se compose bien sûr de postures (asâna) qu'il combine à des souffles (prânâyâma), des visualisations, des sons (mantra), et des gestes (mudrâ et bandha), mais aussi de techniques de respirations (prânâyâma), de concentrations (dhâranâ) avec des supports visuels (yantra) ou sonores (mantra), de relaxations profondes (yoga-nidrâ), et de méditation (dhyâna). L'usage combiné de ces différents aspects potentialise les effets recherchés.

Grâce aux enseignements que nous avons reçus, nos savoirs, nos expériences, nous avons sélectionné et adapté les techniques et les méthodes les plus pertinentes mais aussi les plus simples pour atteindre cet objectif même pour ceux qui n'ont jamais fait de yoga.



Que trouve-t-on sur Yoga Solutions Santé ?

Des solutions pour améliorer votre santé, soulager et prévenir vos bobos courants (sciatiques, maux de dos, insomnies, ...), ou **pour gérer votre stress et améliorer votre bien-être**. Les solutions combinent plusieurs techniques de yoga qui lorsqu'elles sont pratiquées permettent de résoudre la problématique visée. Il peut s'agir de postures, de souffles, de concentrations mais aussi de relaxations ou de yoga nidra...

Des basiques du yoga pour faire des séances de yoga à thème, ou non, pour tout apprendre sur certaines postures de yoga ou respirations précises. En plus de savoir faire ces techniques de yoga avec les bons souffles, les bonnes visualisations, les bons mudra, ...vous saurez tout sur le ou les chakra concerné(s), les effets physiologiques, énergétiques, mentaux de la posture ou du souffle.

Comme pour chaque technique des basiques nous vous avons précisé ses effets physiologiques, énergétiques et mentaux, et qu'elles agissent sur la santé, le stress et le bien-être, vous pourrez donc aussi les utiliser et les associer à d'autres techniques pour traiter ou soulager un trouble en lien avec votre santé ou votre bien-être.

Des articles sur le yoga dans la rubrique Blog.

A qui s'adresse Yoga Solutions Santé ?

Il s'adresse à **tous ceux qui aiment le yoga**, qui souhaitent en faire juste pour leur loisir ou pour se détendre.

Il s'adresse aussi à **ceux qui veulent soulager une douleur, ou prévenir des symptômes** auxquels ils sont régulièrement soumis avec les techniques du yoga parce qu'ils sont convaincus de l'efficacité de cette méthode. Voir les articles sur notre blog qui font référence aux études scientifiques démontrant les effets bénéfiques, des bienfaits du yoga sur la santé, la gestion du stress, le bien-être.

C'est aussi **un espace pour les personnes qui enseignent le yoga**. Ils y découvriront des outils pour aider leurs élèves. Ils disposeront de séances à thème ou non, d'idées de courtes formations pour le grand public...

En téléchargement et non en abonnement- Pourquoi ?

Tous nos cours de yoga sont disponibles en téléchargement. C'est un choix que nous avons fait pour que vous ne dépendiez pas d'une connexion internet ou de la qualité de votre connexion lorsque vous pratiquez.

70 cours de yoga déjà disponibles

Des solutions yoga santé

Pour prévenir et soulager des douleurs sciatique, des maux de dos, des insomnies chez les personnes stressées, les personnes hyperbookées, les personnes qui présentent des problèmes cardiaques...

Des solutions yoga stress

Pour soulager une crise d'angoisse et de spasmophilie, apprendre à se relaxer, se préparer pour un examen quand on est étudiant, ou un entretien professionnel. Mais également des séances pour éliminer l'agitation, les tensions, s'apaiser...

Des solutions yoga bien-être

Pour rester jeune et des solutions de yoga prénatal pour les femmes enceintes...

Des cours de yoga, Les basiques du yoga

Pour tout apprendre d'une posture, d'un souffle pour faire des séances courtes ou plus longues...

