

Nina Dutailly-Ringard Mon parcours



Enseignante de yoga diplômée depuis 1993, j'ai suivi la formation de professeurs de yoga auprès de l'école de Satyananda avec Swami Nishchalananda, disciple de Swami Satyananda fondateur de la Bihar School of Yoga.

J'ai parallèlement pratiqué le Yoga Iyengar pendant plus de 10 ans auprès de Marie-Odile D'Alban-Moreynas à Lyon.

Certifiée en kundalini yoga par le KRI. Je continue ma progression en niveau 2 avec l'école de Narayan.

Je suis certifiée aux différentes techniques de yoga et relaxation pour les enfants avec le R.Y.E*. J'ai continué dans cette voie avec Geneviève Manent, pour une spécialisation enfants et adolescents.

Je me suis formée aux massages ayurvédiques et au shiatsu et au massage énergétique avec l'ARTEC, au massage assis minute et au massage essentiel auprès de l'IFJS*.

Je suis praticienne de santé naturopathie certifiée par l'institut Euronature, inscrite à la Fenahman* depuis 2001.

Formée au cursus complet des fleurs de Bach, je suis inscrite sur le registre international des conseillers auprès de la fondation Edward Bach. Ainsi qu'à l'aromathérapie avec le Dr Dominique Baudoux et le centre Usha Véda.

Pour renforcer ma pratique, je me suis formée à l'Ayurvéda avec Terre du Ciel et l'institut Jiva en Inde.

Je continue de me former régulièrement en Inde et en France afin d'approfondir ma pratique et d'enrichir mon enseignement.

KRI*, Kundalini Research Institut.

RYE : Recherche sur le Yoga dans l'Éducation

IFJS : Institut de Formation de Joël Savatoski

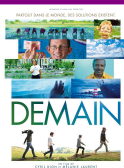
Fenahman (fédération française de naturopathie)

YOGA du RIRE

Vendredi 13 octobre 2017

De 20h à 21h

À Tignieu



Soirée documentaire

Samedi 21 octobre à 20h

« **DEMAIN** »

Film de Cyril Dion et Mélanie Laurent

Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que ...

Gratuit, réservations obligatoires

Expérience du YOGA

Au quotidien

24-25-26 novembre 2017

À Malleval-en-Vercors

«HARI-OM»

Renseignements et inscriptions

21 rue de Bourgoin
38230 Tignieu

☎ : 04 78 32 25 44
06 62 68 26 17



@: ninadutailly@free.fr
site : www.hariom.fr

Association «HARI-OM»

Yoga et Relaxation

2017-2018



« être bien autrement »

06 62 68 26 17

Site : www.hariom.fr

La grandeur du YOGA

Au chapitre 1, sutra 2 des yoga-sutras de Patanjali il est dit ceci :

« **Yogaschitta vritti nirodhah** »

*L'arrêt des fluctuations de la conscience,
c'est le yoga*

Yoga signifie « jonction », « union », union entre le corps physique, mental et spirituel.

C'est d'être un système global qui s'adresse à la totalité de la personne. Il est basé entièrement sur l'expérience et par sa pratique chacun en vérifie à nouveau l'efficacité et la profondeur. On peut venir au yoga pour de multiples raisons, avec des attentes très diverses. Dans tous les cas, ces effets se manifestent à tous les niveaux :

- santé du corps,
- équilibre émotionnel,
- calme de l'esprit,
- acuité intellectuelle,
- concentration,
- capacité de régénération...

Le yoga n'est pas une religion mais simplement une discipline née en Inde il y a des milliers d'années. C'est un art de vivre, un système d'éducation du corps, de l'esprit.

Le YOGA est voie d'équilibre et d'harmonie pour le corps, pour l'esprit dans notre relation au monde.

Tout le monde peut pratiquer le yoga à n'importe quel moment de sa vie tout en respectant ses propres limites.

Les cours sont ouverts aux enfants, ados, adultes, femmes enceintes et séniors.

Horaires des cours hebdomadaires

Lundi	15h-16h20 16h30-18h 18h15-19h45 20h-21h30	St Romain de J Avec le CA Maison pour Tous Rue du Stade
Mardi	8h45-10h15 10h30-12h 12h15-13h30 KY 18h-19h30 19h45-21h15 KY	Tignieu
Mercredi	15h30-16h30 16h45-18h 15 18h30-20h 20h10-21h30	Cours enfants Tignieu
Vendredi	8h45-10h15	Tignieu

Pour pratiquer, il faut une tenue ample et souple permettant de s'étirer et se plier aisément, une paire de chaussettes, une couverture et un coussin. Inscription à l'année.

TARIFS	Par cours	Par trimestre	Par an
1cours/sem	12€	83€	245€
2cours/sem		150€	445€
Pour les couples		150€	445€
Cours particuliers	50€/1h		
Cours enfant (1h)		60€	175€
Carte de 10 cours		100€	

Séance d'essai offerte. Les cours se règlent à l'année en intégralité en début de saison en 1 ou 3 chèques.

Ateliers mensuels 2017-2018

Méditation 20€/l'atelier	Yoga nidra : relaxation profonde 15€/la séance
Les vendredis de 20h à 21h30	Les jeudis de 19h45 à 21h
<ul style="list-style-type: none"> • 20 octobre 2017 • 8 décembre • 12 janvier 2018 • 9 février • 9 mars • 6 avril • 4 mai • 8 juin 	<ul style="list-style-type: none"> • 21 septembre 17 • 19 octobre • 16 novembre • 14 décembre • 11 janvier 2018 • 8 février • 15 mars • 26 avril • 17 mai • 14 juin

HARI OM propose également

Des ateliers à thème, du yoga du rire, des journées d'approfondissement, des Bénédictions Mondiales de l'Utérus, des séances parent-enfant, découverte du massage, soirée DVD, conférences....

Les cours et ateliers sont ouverts à tous, débutants et confirmés.

Interventions depuis de nombreuses années en halte-garderie, écoles primaires et spécialisées, journées événementielles de bien-être en entreprise pour une meilleure gestion du stress....

Programme sur demande.

