

## 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 niveau 1 et 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 Fena\* 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

La Fena (fédération française de naturopathie)

### Expérience du Yoga, Jeûne et Randonnée

Du 13 au 17 novembre 2019

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

Imprimer si nécessaire, ne pas jeter sur la voie publique.

Association «HARI-OM»

Yoga et Relaxation

2019-2020



« 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	Tignieu
Cours avancé		
Mardi	8h45-10h15 10h30-12h 12h15-13h30 18h-19h30 19h45-21h15	Tignieu
Kundalini Yoga		
Kundalini Yoga		
Mercredi	15h-16h 16h30-18h 15 18h15-19h45 20h-21h30	Cours enfants Tignieu
Yoga thérapie		
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	Cours	Par trimestre	Par an
1cours/sem	12€	88€	264€
2cours/sem		159€	475€
Pour les couples		159€	475€
Cours particuliers	60€/1h		
Cours enfant (1h)		70€	210€
Carte de 10 cours		120€	

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

## Ateliers mensuels 2018-2019

Méditation au gong 20€/l'atelier	Yoga nidra : relaxation profonde 15€/la séance
<b>Les vendredis de 20h à 21h30</b>	<b>Les jeudis de 19h45 à 21h</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 octobre 2019</li> <li>• 8 novembre</li> <li>• 6 décembre</li> <li>• 10 janvier 2020</li> <li>• 14 février</li> <li>• 13 mars</li> <li>• 10 avril</li> <li>• 15 mai</li> <li>• 19 juin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19 sept 19</li> <li>• 10 octobre</li> <li>• 7 novembre</li> <li>• 5 décembre</li> <li>• 9 janvier 20</li> <li>• 6 février</li> <li>• 12 mars</li> <li>• 9 avril</li> <li>• 7 mai</li> <li>• 4 juin</li> </ul>

## 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.

