

## Mon Parcours Yoga et Naturopathie



Enseignante de yoga depuis 1993, j'ai suivi la formation de professeurs de yoga auprès de l'école de **Satyananda**, fondateur de la Bihar School of Yoga en Inde.

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

Je me suis formée aux différentes **techniques de yoga et relaxation** pour enfant avec le R.Y.E\*. Et j'ai continué dans cette voie avec Geneviève Manent, pour une spécialisation enfants et adolescents.

Certifiée en **kundalini yoga** par le KRI niveau 1 et 2. J'enseigne également le yoga sans dégâts de la **méthode de Gasquet**. Je me suis formée au **Yoga Thérapie** chez Vasishtha yoga en Inde, yoga-santé avec Jocelyne Borel-Bunher et yoga et santé avec Ram Ratan Singh.

Je me suis formée aux massages ayurvédiques, 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 naturopathe** 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 et à la méthode **NAET** pour vaincre les allergies.

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

RYE : Recherche sur le Yoga dans l'Éducation  
IFJS : Institut de Formation de Joël Savatoski  
Fenahman (fédération française de naturopathie)



*"Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'avoir."*

*Hippocrate*

## Association « Hari-Om »

**Nina Dutailly-Ringard**

06.62.68.26.17  
ninadutailly@free.fr  
www.hariom.fr  
www.sante-naturelle.net

Association « Hari-Om »

## RETRAITE YOGA DETOX Et RANDONNEE dans le Vercors

avec Padmini

Le bonheur est dans  
l'Être et non dans  
l'Avoir.  
Le yoga propose de se  
rendre disponible à soi  
-même et de goûter  
l'instant présent.



**Du vendredi 16/10 au  
mardi 20 /10/ 2020**

**06.62.68.26.17  
www.hariom.fr**

# RETRAITE YOGA DETOX ET RANDONNEE



Cette retraite permet d'approfondir notre pratique, d'aller vers une recherche spirituelle et intérieure, de mettre en place une routine de yoga dans un espace inspirant.

Elle a lieu dans un cadre naturel où la nature nous invite à une détente profonde et à un réel ressourcement.

Grâce à la pratique quotidienne de la méditation, des asanas, du pranayama et de la relaxation, les tensions se dissolvent, le corps s'énergétise, l'esprit apprivoise la sérénité.



## Exemple d'une journée

7h30 : cours de yoga  
9h : jala neti et ganduch  
9h15 : tisanes et jus  
10h30-13h30: randonnée et marche méditative  
14h : infusions, jus  
14h30-17h: temps libre pour la détente  
17h à 18h30h : atelier massage ayurvéda ou autres  
18h30-19h : : yoga nidra, pranayama, méditation...  
19h30-20h30 : bouillon  
20h30-21h30 : soirée thématique : alimentation, chant, méditation, film...  
21h30-7h30 : antar mauna

## Hébergement

En chambre de 2, 3 ou 4  
**Aux Tilleuls de la Railletière**  
258, chemin de Railletiere  
38470 Mallevall-en-Vercors



<http://www.gitenature.fr/Francais/accueil.htm>

La salle de yoga, réalisée en matériaux écologiques, accueille des stages axés sur le développement personnel (yoga, tai chi, chi qong,...) dans une ambiance feutrée.



**Apporter son nécessaire de yoga pour la pratique.**

## Climat du stage

Tous ensemble nous le créons : chaleureux, convivial, respectueux, dans un esprit, non pas de comparaison mais d'entraide, chaque stagiaire est riche de toute son expérience de vie.

## Le jeûne

En plus du yoga, l'expérience du jeûne hydrique nous aide à nous sentir bien, à purifier l'organisme et régénérer nos organes et nos tissus. Excellent moyen pour rester en bonne santé; jeûner c'est détoxiner le corps mais aussi se couper du bombardement quotidien toxique. La retraite est un temps d'intériorisation pour prendre soin de soi, retrouver son capital énergétique et se reconnecter avec la nature. Le jeûne a de nombreux bienfaits sur le plan physique, psychique et émotionnel. Il nous aide à repartir d'un bon pied.

La retraite s'articule autour d'un principe de fluidité et d'ouverture favorisant le mariage du corps, du cœur et de l'esprit, dans la conscience subtile du principe du Vivant et de l'Instant vers un élan joyeux et créatif !

Un chemin vers le souffle de Vie !

## Tarif

360€les 4 nuits avant le 30/09/20

400€après cette date.

Pour valider votre inscription, un acompte de 100€est demandé.

Le prix comprend l'hébergement et le stage A votre charge, le transport et les fruits et légumes biologiques qui seront mis en commun.

## Réservations et inscriptions

auprès de **Nina Dutailly**  
06.62.68.26.17  
ninadutailly@free.fr