

## Nina Dutailly-Ringard Mon parcours



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 Vasishta yoga en Inde, yoga-santé avec Jocelyne Borel-Bunher et yoga et santé avec Ram Rattan Singh. J'ai complété mes formations en **Yin-Yoga** et au **Gong** avec Don Conreaux.

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 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'**Ayurvêda** 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 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)*

### 4 Retraites Yoga, Jeûne et Randonnée

Du 19 au 23 octobre 2023

Du 23 au 27 octobre 2023

Du 11 au 15 avril 2023

Du 15 au 19 avril 2024

À Malleval-en-Vercors

## HARI-OM»

21 rue de Bourgoin  
38230 Tignieu

☎ : 06 62 68 26 17



@: dutaillynina@gmail.com  
site : www.hariom.fr

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

## Association Hari-OM Yoga et Relaxation 2023-2024



« être bien autrement »

06 62 68 26 17

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 adultes, femmes enceintes et séniors.**

## Horaires des cours hebdomadaires

Lundi	14h45-16h15 16h30-18h 18h15-19h45 20h-21h30	Tignieu	
Mardi	8h45-10h15 10h30-12h <b>Kundalini Yoga</b> 12h15-13h30 <b>Kundalini Yoga</b> 19h45-21h15	Tignieu	
Mercredi	18h15-19h45 20h-21h30	Tignieu	
Vendredi	19h30 à 21h	Méditation au gong	
Samedi	9h-11h30	Intensive yin yoga ou tantra yoga	
TARIFS	Cours	Par trimestre	Par an
1cours/sem	14€	100€	300€
2cours/sem		180€	540€
Pour les couples		180€	540€
Cours particuliers	65€/1h		
Ateliers mensuels	20€/1h30	30€/2h30	
.	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.		

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

## Ateliers mensuels 2023-2024

Méditation au gong 20€/l'atelier	Intensive de yoga 30€/la séance
<b>Les vendredis de 19h30 à 21h</b>	<b>Les samedis de 9h à 11h30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 octobre 23</li> <li>• 17 novembre</li> <li>• 15 décembre</li> <li>• 12 janvier 24</li> <li>• 9 février</li> <li>• 15 mars</li> <li>• 5 avril</li> <li>• 3 mai</li> <li>• 7 juin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 octobre 23 YY</li> <li>• 18 novembre YY</li> <li>• 16 décembre TY</li> <li>• 13 janvier 24 YY</li> <li>• 10 février YY</li> <li>• 16 mars TY</li> <li>• 6 avril YY</li> <li>• 4 mai YY</li> <li>• 8 juin TY</li> </ul>

## HARI OM propose également

Des ateliers à thème, des journées d'approfondissement, des Bénédiction 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.

