

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 Mament, pour une spécialisation enfants et adolescents.

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

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'**Ayurveda** 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



Association « Hari-Om »

Nina Dutailly-Ringard

06.62.68.26.17

04.78.32.25.44

ninadutailly@free.fr

Association « Hari-Om »

EXPERIENCE DU YOGA AU QUOTIDIEN

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 29 mars au
dimanche 31 mars 2019**

06.62.68.26.17

www.hariom.fr

EXPERIENCE DU YOGA AU QUOTIDIEN



Ce stage 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.

Il 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.



Durga yantra

Exemple d'une journée

6h-8h : chant, pranayama, méditation ou techniques de nettoyage
8h30 -9h30 : petit déjeuner
10h-11h30 : cours de yoga
11h30-12h : pranayama
12h30-13h30 : déjeuner
13h30-15h30 : temps libre pour la détente ou une promenade digestive, randonnées et marches conscientes
15h30-17h : cours de yoga
17h : pause infusion
17h30-18h30 : yoga nidra
18h30-19h : questions/réponses ou partage de ce qui est vécu
19h30-20h30 : dîner
20h30-21h30 : chant, méditation
21h30-8h30 : antar mauna

Hébergement

En chambre de 2, 3 ou 4
Aux Tilleuls de la Railletière
258, chemin de Railletiere
38470 Malleval-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.

La pratique du Yoga

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...et vers un élan joyeux et créatif ! Un chemin vers le souffle de Vie ! Accueillir la fluidité, observer le silence, se relier à plus vaste ! Sans oublier la tradition indienne et le contexte culturel et spirituel du yoga, goûter à l'universalité de la pratique dans ce triangle : « **corps-cœur-esprit** ».

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.

Tarif

175€ le week-end avant le 28/02/19

190€ après le 28/02/19

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

Réservations et inscriptions

auprès de **Nina Dutailly**

06.62.68.26.17

04.78.32.25.44

ninadutailly@free.fr