

LA YOGI COMMUNAUTAIRE



Ensemble, une respiration à la fois





La Yogi communautaire

Noémie Tisserant est intervenante dans le domaine des services sociaux et communautaires depuis plus de 12 ans. Persuadée qu'une approche globale, corps/esprit, centrée sur la personne est une clé vers l'équilibre, elle se forme à l'enseignement du yoga Hatha/Vinyasa, au yoga prénatal ainsi qu'au yoga sensible au trauma.

Le yoga sensible au trauma offre des outils basés sur le yoga conçus pour les personnes qui ont été exposés à des événements ou des circonstances traumatiques. Ces ressources développent la connexion corps-esprit pour améliorer la santé, le bien-être, et aider à la modification de patrons relationnels ou réactions non souhaités.

À l'aide de cercles de partage et d'exercices simples, les participant.e.s apprennent à se sentir plus en sécurité dans leur corps, à mieux tolérer les sensations inconfortables, ils.elles prennent conscience de leur état interne et développent des ressources pour réguler leurs émotions et leurs réponses à celles-ci.

***Le yoga sensible au trauma offre des outils précieux mais ne se substitue pas à un accompagnement thérapeutique professionnel.

La Yogi communautaire

Mission et valeurs



Mission

J'aide les personnes marginalisées ou à risque de subir des traumatismes à reprendre du pouvoir sur leur vie et mieux gérer leurs émotions à travers le yoga, la méditation et les cercles de partage.

Valeurs

Bienveillance: Veiller avec humanité au bien-être de l'autre et lui accorder de la valeur malgré ses difficultés, ses erreurs ou un désaccord. ¹

Respect de soi et de l'autre : Capacité de s'accorder suffisamment de valeur pour pouvoir se définir, s'affirmer et se différencier face aux attentes et demandes de l'autre tout en ayant suffisamment de considération pour l'autre pour le/la traiter avec égards. ²

Empowerment/autonomisation : Soutenir les efforts des personnes et des communautés pour développer ou retrouver leur capacité d'action autonome. ³

Inclusion : Réduire les distances physiques, sociales et économiques séparant les gens en s'assurant que chacun.e est en mesure de participer en tant que membre valorisé.e, respecté.e et soutenu.e de la communauté. Reconnaître l'importance de la différence et de la diversité dans la construction de l'identité ainsi que le caractère commun des expériences vécues et des aspirations partagées entre les personnes. ⁴

Professionnalisme : Dans le souci d'offrir des services authentiques et de qualité, ainsi que des références adaptées aux besoins des participant.es, **la yogi communautaire** s'associe à différentes expert.es de vécus et est supervisée par des professionnels des services sociaux.

¹ <https://www.grainesdepaix.org/fr/ressources/dictionnaire/bienveillance#:~:text=Disposition%20affective%20qui%20am%C3%A8ne%20une,paix%20durables%20entre%20les%20personnes.&text=La%20bienveillance%20est%20aussi%20l'autre%20de%20cette%20mani%C3%A8re.>

² <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Respect-de-soi-respect-de-l-autre>

³ NINACS, William A. Empowerment et intervention, Les presses de l'Université Laval, 2008.

⁴ Wotherspoon, Terry, 1954 - The dynamics of social inclusion : public education and Aboriginal people in Canada / by Terry Wotherspoon. <https://observatoire-ia.ulaval.ca/edi/>

Atelier de yoga sensible au trauma



La Yogi communautaire offre dans les organismes communautaires et organismes à vocation sociale un espace bienveillant où les participant.e.s découvriront les cercles de partage, des exercices de respiration, des postures de yoga ainsi que des techniques simples de relaxation et de méditation qui les aideront à mieux réguler leur stress et leurs émotions.

Les rencontres d'une durée de 90 minutes se déroulent ainsi.

- Exercices de respiration
- Cercle de partage
- Cours de yoga doux
- Techniques de relaxation
- Clôture de la rencontre

Ce que nous pensons affecte la façon dont nous nous sentons dans notre corps. Notre corps nous donne également constamment des informations sur ce que nous vivons au niveau émotionnel et sensoriel, souvent avant même que l'esprit n'en soit conscient.

Les exercices de yoga sensible au trauma sont des exercices de type somatique qui aident les individus à reconnaître les sensations que leurs émotions provoquent dans leur corps, à modifier leurs réactions habituelles et à développer une meilleure communication entre soi et les autres. Tous les niveaux sont bienvenus.

Ateliers Apprivoiser mes émotions à travers le yoga



La Yogi communautaire offre dans les studios de la région de Québec, un espace bienveillant où les participant.e.s découvriront différents moyens de se sentir plus à l'aise avec les sensations intenses que peuvent procurer nos émotions.

L'animatrice proposera des exercices de respiration, des exercices somatiques des postures de yoga ainsi que des techniques simples de relaxation et de méditation adaptés à l'émotion abordée dans l'atelier. (Peur, colère, tristesse et joie).

Les rencontres d'une durée de 2:30 à 3:00 se déroulent ainsi.

- Accueil: Activité brise-glace, méditation et pranayama
- Au delà du tapis: L'émotion vue à travers le yoga, notions philosophiques et partages.
- Pratique d'asanas (postures)
- Les défis: discussion et pistes de réflexion, exercice somatique
- Clôture de la rencontre: Méditation, pratique supportée et technique de relaxation.

Corps, esprit, équilibre.

Atelier d'initiation au yoga

Avec la yogi communautaire

La Yogi communautaire offre un atelier ludique d'exploration du yoga visant à démocratiser et à démystifier cette pratique accessible à tous.tes.

l'atelier explore différents aspects de la pratique en bref pour un atelier rythmé où chacun.e trouvera son compte.

Au menu

- **Présentations:** Mythes et idées préconçues sur la pratique du yoga. Présentation du matériel et accessoires.
- **Petite histoire du yoga:** Origines, les 8 branches, les différents styles
- **Exercice de respiration** Le Pranayama (2), comment débiter, ses bienfaits (physique et émotionnels) et utilisation dans la vie de tous les jours.
- **Exercice de pleine conscience:** Yoga et chocolat "La méditation ludique du chocolat".
- **Pratique des Asanas:** Séance de yoga doux sur musique offrant des postures accessibles et une grande variété d'adaptations.
- **Clôture de la rencontre:** Exercice de relaxation finale et comment le reproduire à la maison.



Ce dont vous aurez besoin



Matériel

- Un ordinateur ou une tablette connecté à internet et muni d'une caméra et d'un micro
- Des vêtements confortables
- Une pièce où vous avez de l'espace pour bouger
- Un tapis de yoga ou un tapis décoratif aussi long que votre corps

Les séances de yoga sont accessibles pour tous les niveaux et tous les types de corps. L'objectif est de se connecter à soi et de développer une pratique qui vous ressemble.

Optionnel

- Blocs
- Sangle ou ceinture
- Traversin, coussin de méditation ou de salon

Ce dont vous aurez besoin



Matériel

- Des vêtements confortables et extensibles
- Une lieu où avez de l'espace pour bouger
- Un tapis de yoga

Les séances de yoga sont accessibles pour tous les niveaux et tous les types de corps. L'objectif est de se connecter à soi et de développer une pratique qui vous ressemble.

Optionnel

- Blocs
- Sangle ou ceinture
- Traversin, coussin de méditation ou décoratif



Les recommandations des gouvernements du Québec et du Canada en termes de Santé mentale incluent de :

- Demeurer attentif à ses sentiments, émotions et réactions, et de se donner la permission de les exprimer à une personne de confiance
- Pratiquer une activité physique qui permet d'évacuer son stress et d'éliminer les tensions
- Trouver et se rappeler des stratégies gagnantes pour traverser une période difficile
- Pratiquer la pleine conscience par la méditation, les étirements et la respiration profonde
- Se concentrer sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler
- Faire preuve de bienveillance et d'empathie envers soi-même et les autres

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/sante-mentale.htmls-titre>

Pour me joindre



www.layogicommunautaire.com



[@la_Yogi_communaire](https://www.instagram.com/la_Yogi_communaire)



La Yogi communautaire



layogicommunautaire@gmail.com