

## Tarifs des séances

La première séance de yogathérapie dure 75 à 90 minutes et inclut un bilan complet. Les séances suivantes durent 60 à 75 minutes. Les tarifs ci-dessous peuvent légèrement varier selon le lieu des séances.

1 séance	120 CHF
Forfait Découverte (3 séances)	345 CHF
Forfait Remise en forme (5 séances)	550 CHF
Forfait Santé (10 séances)	1000 CHF

Rabais de 10% AVS, AI, chômage, étudiants.

## Jours et lieux

### Lausanne

Les mardis à l'Espace Solâme (rue pré du  
marché 48, 1004 Lausanne)  
Du jeudi au dimanche à votre domicile

### Genève

Les lundis et mercredis au cabinet Déphysio  
(avenue de Chandieu 9, 1200 Genève), au Centre  
Réacorps (Route de Colovrex 16, Le Grand  
Saconnex) ou à votre domicile

## Gaëlle Laroque



Membre de l'Institut de Yogathérapie (IDYT)  
(Promotion 2019-2021).

Professeure de Yoga reconnue par l'association  
internationale des professeurs de yoga (Yoga  
Alliance - Formation avancée RYT500).

Praticienne en soin sonore (bols planétaires –  
hertzthérapie niveau 1 et 2, Espace Phoenix,  
Yverdon)



Institut de YogaThérapie

078 645 1482

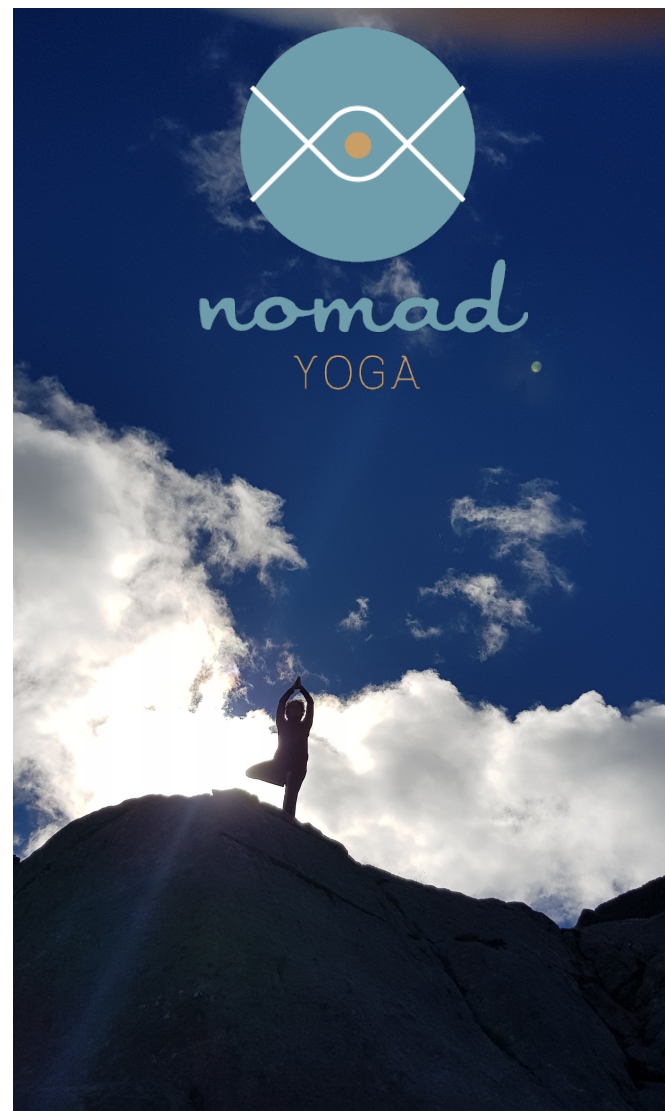
[gaellelaroque@hotmail.com](mailto:gaellelaroque@hotmail.com)

[www.mynomadyoga.com](http://www.mynomadyoga.com)

[https://www.facebook.com/  
MyNomadYoga/](https://www.facebook.com/MyNomadYoga/)

# Yogathérapie

Prendre soin de soi, prévenir la maladie et  
accompagner la guérison grâce aux outils  
du yoga



# Qu'est ce que la yogathérapie?



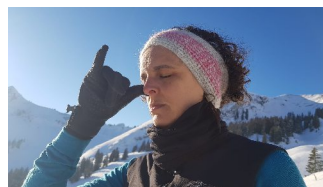
**Utiliser les outils du yoga pour garder et retrouver la santé à tout âge :** La yogathérapie est l'utilisation spécifique des outils du yoga au domaine de la santé, dans le cadre de la prévention, mais également de la prise en charge de personnes souffrant de troubles et pathologies diverses. Elle intervient comme un complément au suivi médical et thérapeutique conventionnel.

La pratique de ces outils permet à chacun(e) de développer les ressources de son propre organisme pour revenir à un équilibre physique, mental et émotionnel.

**Une approche de santé globale et individualisée :** A l'issue d'une anamnèse (bilan complet), la yogathérapie aborde la situation de chaque personne dans sa globalité : corps, émotions, mental, respiration, alimentation, sommeil et situation de vie.



Elle repose sur le postulat que les différentes facettes de notre être forment un tout indissociable et interagissent en permanence. Elle s'adresse à chaque personne considérée dans sa singularité en prenant en compte son parcours et ses expériences vécues pour travailler de manière totalement individualisée.



## Des protocoles complets adaptés à chacun(e) -

La yogathérapie a recours à des protocoles mis en place et pratiqués depuis plus de 40 ans par le Dr. Lionel Coudron, médecin français et directeur de l'Institut de Yogathérapie (IDYT). La yogathérapie s'accompagne de conseils de vie pour renforcer les cinq piliers de la santé : activité physique, hygiène des rythmes, hygiène



alimentaire, relation aux autres apaisée et travail sur soi.

## A qui s'adresse la yogathérapie?

**Une thérapie accessible à tous :** La yogathérapie s'adresse à toutes les personnes qui souffrent de douleurs, troubles ou pathologies particulières et qui souhaitent agir de manière préventive ou accompagner la guérison par des méthodes complémentaires naturelles. Elles s'adressent aussi aux personnes qui souffrent de stress, de fatigue intense ou chronique et de difficultés à gérer leurs émotions.

## Accompagnement des pathologies

**psychologiques et somatiques:** Je prends en charge les pathologies suivantes actuellement :

- **Psychopathologies :** Stress, Gestion des émotions, Anxiété, Crises d'angoisse/attaques de panique, Stress post-traumatique, Dépression, Troubles du sommeil, Addictions.
- **Physiopathologies :** Troubles ostéo-articulaires notamment lombalgies et sciaticques occasionnelles ou chroniques et arthrose, Troubles digestifs, Troubles du système immunitaire et maladies auto-immunes, diabète et troubles métaboliques, Troubles respiratoires et pulmonaires, Troubles cardio-vasculaires, Troubles neurologiques, Cancers, Gynécologie, urologie, sexologie.

**La clé du succès? Un engagement personnel entre les séances**



L'efficacité de la yogathérapie sera proportionnée à votre engagement personnel. La thérapeute vous guide, vous accompagne et vous fournit des outils que vous apprenez à utiliser dans votre vie quotidienne entre les séances. Une pratique à la maison de 15 à 30 mn par jour et un suivi en séance environ une fois par mois sont conseillés pour un résultat optimal. Des fiches et des enregistrements audios sont fournis pour faciliter ce travail personnel.