

Cours de YOGA

doux et bienveillant



Pour toute personne concernée par les **Troubles du Comportement Alimentaire**, une **image corporelle difficile**, ou en recherche d'un **yoga inclusif, non jugeant** et profondément **apaisant**

À quoi t'attendre ?

Ce cours t'invite à **ralentir**, à te **reconnecter** à toi-même et à habiter ton corps avec **douceur**, sans pression ni performance. **Accessible à tous les corps**, quels que soient ton âge, ta condition physique ou ton vécu, il **respecte** tes limites, **apaise** le mental et offre un espace de **sécurité** et de présence, **sans jugement**.

Le savais-tu?

Le **Yoga** peut t'aider à :

- **Réduire l'anxiété** liée au corps ou à l'alimentation
- Ressentir ton corps en **sécurité**, sans pression
- Sortir de la dissociation, retrouver de la **présence**
- Tisser un lien **doux et respectueux** avec toi-même

Découvre **Davina**, l'animatrice du cours, **au verso**

Psst...sens-toi libre de venir avec une personne de confiance

les MARDIS, 18:00 - 19:00

dès Septembre (sauf 14.10 & 21.10)

Débriefing libre jusqu'à 19:30

25.-/cours ou **220.- les 10** (valables 1 an)

Remboursé par certaines complémentaires

Route de la Petite Glâne 17,
1566 Saint-Aubin

Inscriptions





Qui est Davina ?



J'ai moi-même traversé ce chemin et voici un petit résumé de mon histoire.

Pendant de nombreuses années (dès mon adolescence en fait), j'ai vécu avec des **troubles du comportement alimentaire**. J'ai connu l'obésité, la lutte quotidienne avec mon image, le rejet de mon corps, la culpabilité après avoir mangé, le besoin de tout contrôler et le sentiment de honte dans les activités sportives que je faisais. Ce mal-être profond a fait que j'ai bien souvent été **peu bienveillante avec moi-même**, et mon pire critique. J'ai eu la chance de pouvoir faire du sport avec des personnes bienveillantes et qui m'encourageaient. Malgré cela, je me sentais **seule** dans mes pratiques car je ne me reconnaissais dans aucun professeur et dans très peu de pratiquants.

Mais c'est justement pour cela que j'ai décidé de mon **former comme professeure de yoga en étant obèse**, afin de montrer que quelle que soit la forme de notre corps, **le mouvement est accessible et important**.

A travers ces apprentissages, j'ai trouvé des outils pour **me reconstruire**, pour **me comprendre**, pour **me reconnecter** à moi-même et m'amener un peu de **douceur et de bienveillance**. Ils ont été d'un grand soutien lorsque j'ai décidé de faire mon **bypass gastrique**. Ces pratiques m'ont permis d'avoir des **ressources** lorsque je recherchais de l'apaisement, de créer des espaces où j'ai pu retrouver un peu de douceur, de calme et parfois même une forme de paix.

C'est comme cela que j'ai appris qu'il est précieux de **se sentir accueilli-e sans jugement**, compris-e dans ce qu'on traverse et **respecté-e dans son rythme**. C'est pourquoi il est important pour moi de pouvoir **offrir un endroit sécurisant et bienveillant** où chacun est **libre d'être tel qu'il ou elle est**, et surtout de pouvoir bouger et ressentir selon ses possibilités du moment tout en sachant que ce qui compte c'est d'avoir pris un **temps pour soi**, de s'être mis en mouvement et ce malgré le fait que le mouvement n'est pas parfait. J'ai appris que pour se sentir bien, **il n'est pas nécessaire que tout soit parfait**. Ce qui compte, c'est le premier pas, aussi petit et imparfait soit-il.

Sache encore qu'il est important pour moi d'être toujours **disponible après chaque cours** pour échanger, écouter, soutenir, conseiller, ou simplement être là si tu en ressens le besoin ou si tu as besoin de décharger. Car parfois, ce qui se passe pendant la séance touche quelque chose de **profond**... et avoir quelqu'un à qui en parler peut tout changer. Surtout si tu sais que la personne en face de toi a pu vivre la même chose.

Je me réjouis de t'accueillir dans cet espace bienveillant.
Au plaisir de te rencontrer,

Davina