

Yoga Thérapie à Marseille : Séances Personnalisées pour Soulager Stress, Douleurs et Troubles

Bienvenue ! Je suis Morgane Bauer, votre **Yoga Thérapeute** dans les 4ème et 8ème arrondissements de **Marseille**. Grâce à ma formation à l'Institut de Yoga Thérapie fondé par Lionel Coudron, je vous propose un accompagnement personnalisé pour retrouver votre équilibre physique et mental.

Découvrez les bienfaits de la **Yoga Thérapie**, une méthode qui allie les techniques du yoga traditionnel aux besoins spécifiques de chaque personne.

Qu'est-ce que la Yoga Thérapie ?

La **Yoga Thérapie** est une approche thérapeutique innovante qui utilise les principes du yoga pour prévenir et soulager divers troubles physiques et mentaux. Que vous souffriez de douleurs chroniques, de stress, d'anxiété ou d'insomnie, la **Yoga Thérapie** vous aide à rétablir l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

En **Yoga Thérapie**, chaque séance est **personnalisée** en fonction de vos besoins spécifiques. Par exemple, si vous avez mal au dos, nous créerons ensemble un programme de **postures de yoga**, de techniques de **respiration** et de **méditation** adaptés à votre condition. Vous apprendrez à écouter votre corps, à identifier vos tensions et à apporter des réponses ciblées à vos maux.

La **Yoga Thérapie** peut être pratiquée en complément des traitements médicaux traditionnels et en améliorer les résultats. Elle vous permet également de développer vos propres ressources pour mieux gérer votre bien-être au quotidien.

Yoga vs Yoga Thérapie : Quelles Différences ?

Il est important de distinguer la **Yoga Thérapie** du **yoga traditionnel**. Voici les principales différences :

- **Accompagnement personnalisé** : La Yoga Thérapie s'adapte à vos besoins spécifiques. Par exemple, deux personnes souffrant de douleurs au dos n'auront pas forcément les mêmes enchaînements de postures.
- **Objectif thérapeutique** : Contrairement au yoga classique, la Yoga Thérapie vise à soulager des pathologies diagnostiquées par un médecin (maux de dos, stress, troubles digestifs, etc.).
- **Pratique régulière** : L'engagement est essentiel. Pour obtenir des résultats durables, il est important de pratiquer les exercices à domicile régulièrement, en complément des séances.

Les Bienfaits de la Yoga Thérapie

La **Yoga Thérapie** peut aider à soulager une grande variété de maux physiques et mentaux. Parmi les troubles qu'elle peut traiter, on retrouve :

Bienfaits Physiques :

- **Maux de dos** : Sciatique, hernies discales, douleurs lombaires, etc.
- **Problèmes musculaires et articulaires** : Arthrose, rhumatismes, douleurs chroniques.
- **Troubles digestifs** : Ballonnements, nausées, troubles intestinaux (MICI).
- **Troubles respiratoires** : Asthme, BPCO, etc.

Bienfaits Mentaux :

- **Stress et anxiété** : Gestion du stress, anxiété de performance, crises d'angoisse.
- **Dépression** : Soutien face à la dépression chronique ou saisonnière.
- **Burn-out** : Gestion de l'épuisement professionnel et personnel.
- **Troubles du sommeil** : Insomnies chroniques, réveils nocturnes, fatigue au réveil.

Mon Accompagnement Personnalisé en Yoga Thérapie

Dans une ambiance **chaleureuse** et **apaisante**, je vous accueille pour des séances de **Yoga Thérapie** dans les 4ème et 8ème arrondissements de Marseille. Mon approche est **personnalisée** et **empathique**, afin que vous puissiez obtenir un mieux-être durable tout en gagnant en autonomie.

Une approche flexible et adaptée à vos besoins :

Je m'assure que vous puissiez pratiquer chez vous les exercices que nous verrons ensemble lors de nos séances. Chaque séance est accompagnée d'un **livret d'exercices** que je dépose dans un dossier **Google Drive** à votre nom. **Cela vous permet d'accéder facilement à vos exercices à tout moment, où que vous soyez, et de pratiquer selon votre emploi du temps.**

Un accompagnement à votre rythme :

Vous choisissez la durée de votre suivi en fonction de vos besoins et de vos contraintes personnelles. La **Yoga Thérapie** est une pratique flexible qui s'adapte à votre emploi du temps. Après une première séance d'évaluation, je vous propose trois formules d'accompagnement pour vous aider à progresser à votre rythme :

- **"J'écoute mon corps"** : 3 séances pour apprendre à être à l'écoute de vos sensations corporelles et répondre à vos inconforts.
- **"J'apprivoise mon corps"** : 6 séances pour apprendre à mieux connaître et gérer vos tensions.

- **"Je fais corps"** : A partir de 7 séances, je vous accompagne sans limite de durée pour vous aider à approfondir votre pratique et votre bien-être au quotidien.

Je veux en savoir plus sur les formules d'accompagnement

Pourquoi Choisir la Yoga Thérapie ?

La **Yoga Thérapie** est un moyen puissant et doux pour soulager vos douleurs, réduire le stress et améliorer votre bien-être global. Elle vous offre une approche complète qui s'adapte à votre situation, vous permettant de retrouver l'équilibre entre votre corps et votre esprit.

Réservez dès aujourd'hui une séance avec moi pour découvrir les bienfaits de la Yoga Thérapie à Marseille et commencer votre chemin vers le bien-être !

Je réserve une séance