

Le Yoga de Babacar Khane qui allie Yoga Egyptien, Hatha Yoga, Kung Fu, Qi Gong répond aisément aux tensions corporelles et psychiques.

C'est un enseignement très adapté à l'homme d'aujourd'hui.

Il revitalise tout l'organisme, dynamise l'esprit, il apporte le discernement et une vision claire. Il permet d'accueillir, accepter et gérer nos émotions.

Les techniques de Pranayama associées aux postures et développées en relaxation contribuent au développement de cet apaisement intérieur et donnent les clés de la sérénité.

Le Yoga est une voie sur laquelle on chemine à la découverte de soi, où nos capacités se dévoilent, notre confiance s'installe sereinement afin de mieux assurer nos objectifs personnels et professionnels.

Informations et Tarifs au  
06 07 36 33 81  
ou e-mail:  
nrolland8@free.fr



**Nathalie Rolland est diplômée de l'Institut International de Yoga de Babacar Khane. Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne, formée à la sophrologie pour les enfants, Nathalie aime également joindre la sophrologie au Yoga, cet autre art de vivre, pour les futures mamans et les enfants.**



*« La relaxation, la prise de conscience fine du schéma corporel, la respiration consciente, l'introspection, l'observation de son comportement en société ... Autant de points d'excellence du Yoga. »*



Nathalie Rolland  
Professeur de Yoga  
Sophrologue

06 07 36 33 81

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

YOGA



Auto-entreprise déclarée le 5 mars 2010 –  
27 chemin des bruyères TIGNIEU 38230  
N°SIRET 520 630 443 00015 - URSSAF DE L'ISERE



« Depuis que je pratique le YOGA **AU TRAVAIL ... JE ME SENS REVIVRE !** »

Soutenir votre activité  
Un soutien adapté pour votre activité professionnelle  
Vous exercez une profession ou la communication et/ou les relations avec les usagers, les clients, les collaborateurs, les patients, les élèves, constituent une grosse charge : protégez vous et devenez plus performant.

Le yoga **c'est avant tout la relation** : aux autres et à soi-même.  
Développez infailliblement votre écoute, votre patience, votre intuition, votre concentration, avec une pratique adaptée du yoga.

Les outils du yoga sont utilisables à tout moment, y compris en toute discrétion autour d'une table lors d'une négociation.



## Gestion du stress

Le stress peut être positif voire même synonyme de stimulation, efficacité et **performance à condition qu'il soit bien géré, afin qu'il puisse vous servir dans votre activité tout en restant performant et décontracté.**



Le Yoga peut apporter une solution par la pratique **d'exercices corporels d'une part et d'autre part par le travail de la respiration.**

*Evacuer les tensions du corps et chasser les nuages de l'esprit ...* tel pourrait être défini la quête du Yoga, atteindre **l'équilibre entre corps et esprit, le tout étant intimement lié, pour arriver à une union harmonieuse, une gestion de notre vie calme et apaisée** quelques soient les situations :  
**au travail, à l'école, en compétition sportive, en négociation commerciale, en prise de parole devant un auditoire, à l'hôpital ...**

### TROP DE STRESS =

- ☹ Douleurs lombaires, cervicales
- ☹ Maux de tête
- ☹ Troubles digestifs
- ☹ Tensions, douleurs articulaires
- ☹ Vision trouble
- ☹ Spasmes abdominaux
- ☹ Tremblements, sueurs
- ☹ Respiration courte, oppressée
- ☹ Défaillance de la mémoire
- ☹ **Difficultés d'élocution**
- ☹ Inattention
- ☹ **Perte de l' équilibre**
- ☹ Manque de concentration
- ☹ **Excès d'émotivité (colère, tristesse, coup de blues ...)**
- ☹ Incapacité à accueillir le changement
- ☹ ...

ॐ Le Yoga apporte une solution à chacun sans forcer dans  
*le respect de l'ETRE*