

ADRESSE

Plateforme CALIPSSO
Hôpital Henri Mondor Créteil

1 rue Gustave Eiffel
94000 Créteil

ACCÈS

Métro

Face sortie de l'hôpital
Ligne 8, Créteil Balard - Arrêt Créteil - l'Échat

Bus

104 - 172 - 217 - 281 : Arrêt Henri-Mondor
Transval et 392 : Arrêt église de Créteil

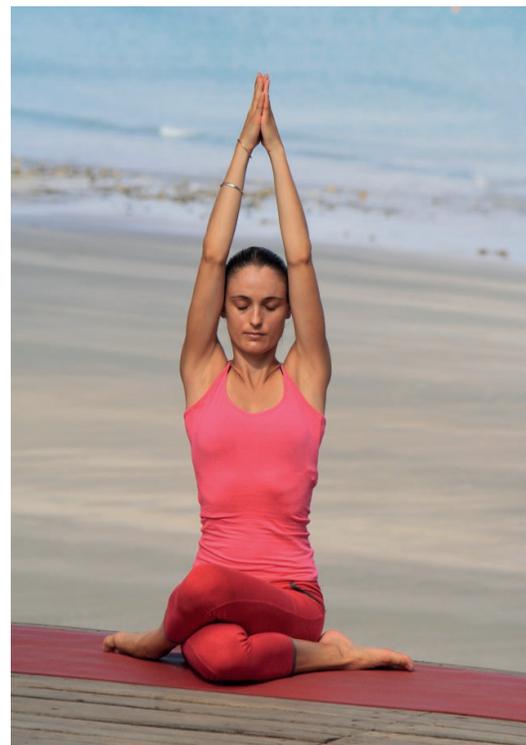
La plateforme CALIPSSO
(Centre pour l'Accueil, l'Information
et le Parcours de Soins de Support en
Oncologie)

vous propose des séances
de Yoga-thérapie

Inscriptions au

01 49 81 44 44

cellule.calipss0.hmn@aphp.fr



ANIMER

La yoga-thérapie



Le yoga

Le yoga est une méthode associant de la méditation de pleine conscience, un travail postural doux, des exercices respiratoires et de la relaxation.

La yoga-thérapie

La yoga-thérapie utilise ces différents outils pour développer les ressources personnelles de la personne dans un cadre thérapeutique. La yoga-thérapie permet de développer :

- **Une réappropriation de son corps**
Mieux connaître son corps et ses sensations, reconnaître les signaux corporels et utiliser la respiration pour réguler ses émotions
- **De la pleine conscience**
Focaliser son attention sur « l'ici et maintenant », se recentrer dans le présent
- **Le non jugement, la curiosité**
Non jugement de soi-même, de ses pensées et d'autrui. Observer les pensées et les sensations sans les étiqueter « bonnes » ou « mauvaises » mais poser sur elles un regard qui neutre et curieux.
- **Le respect de ses limites**
Sortir un tout petit peu de sa zone de confort tout en respectant ses limites, expérimenter une façon d'être et de bouger, sans aller jusqu'à la douleur.

Les effets de la yoga-thérapie

Les quatre effets principaux de la yoga-thérapie mis en évidence par les études scientifiques sont :

- **Une diminution du niveau d'anxiété et de stress** grâce à l'association du travail postural et de l'allongement de la respiration, qui agissent sur le système nerveux autonome.
- **Une réappropriation du corps et une amélioration de l'image de soi** qui sont souvent altérées par la maladie et les effets des traitements. Cette amélioration est permise par une ré-habitude à porter son attention sur son corps et sa respiration.
- **Une augmentation du sentiment d'efficacité personnelle, d'acceptation et d'engagement** autour de la pratique d'abord, mais qui s'étend ensuite aux autres domaines de la vie grâce aux processus de généralisation
- **Une amélioration de l'humeur et des capacités cognitives telle que la concentration**, via la méditation de pleine conscience mise en place en début de séance et rappelée régulièrement tout au long de la séance.

Références

Price et al., 2017; Rhodes, Spinazzola, & Van der Kolk, 2016; Van der Kolk, 2014; van der Kolk et al., 2014 West, Liang, & Spinazzola, 2017 Berghmans, Strub, & Tarquinio, 2008

OÙ ?

CALIPSSO

Ascenseurs jaunes - 4^{ème} étage

QUAND ?

Les jeudis de 11h à 12h

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- Accueil
- Méditation
- Mouvements synchronisés avec la respiration
- Postures statiques
- Relaxation
- Temps de parole