

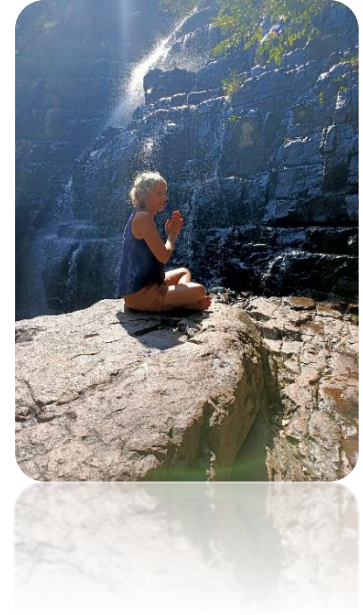
# CHRISTEL

## YOGA THÉRAPEUTE

Accompagnement global du corps et de l'esprit

**Une approche personnalisée pour retrouver équilibre, vitalité et harmonie.**

J'accompagne chaque personne dans une démarche globale, attentive au **corps, au système nerveux, au mode de vie et au terrain**, afin d'identifier les déséquilibres et de favoriser un mieux-être durable.



---

## UNE APPROCHE INTÉGRATIVE

Yoga & respiration

**Raja Yoga • Kundalini Yoga • Kriya Yoga • Yoga Nidra • Pranayama**

Des pratiques adaptées pour développer présence, souffle, régulation et équilibre intérieur.

Sonothérapie

**Diapasons thérapeutiques • Bols himalayens**

Une approche vibratoire favorisant détente profonde, écoute corporelle et relâchement.

Naturopathie

**Hygiène de vie • alimentation • frugalité • jeûne**

Un travail individualisé autour du terrain et des habitudes de vie.

Dama Healing

**Accompagnement énergétique**

Une approche complémentaire visant à soutenir l'équilibre global de la personne.

---

## POUR QUELS BESOINS ?

L'accompagnement peut notamment s'inscrire dans les situations de :

**Stress • anxiété • troubles du sommeil • épuisement**

**Déséquilibres du système nerveux**

**Troubles digestifs • dysbiose • axe intestin-cerveau**

**Migraines chroniques**

**Addictions**

**Syndrome prémenstruel intense • endométriose**

Comprendre le terrain pour accompagner durablement

Chaque parcours est construit selon votre **profil, votre histoire et vos besoins.**

---

## UN PARCOURS PERSONNALISÉ ET SEANCE ADAPTÉE AVEC SUIVI

**Accompagnement complet réparti sur 21 séances hebdomadaires, durée 5 mois environ.**

Puis évolution du parcours selon votre situation.

### SÉANCE DE DÉCOUVERTE YOGA

**Tarif sur demande**

---

## PRENDRE RENDEZ-VOUS

06 42 42 96 66

**Bagnères-de-Bigorre • Tarbes • Pau • Lourdes • à distance.**

**Christel13160@gmail.com**

**Web : [yoga-atman.fr](http://yoga-atman.fr)**

*Une démarche globale, personnalisée et progressive, dans un cadre bienveillant et respectueux de chacun.*

