



Formation Le Yoga et la méditation au cœur de la psychothérapie Résumé du volet 2

Voici ce que nous attendons comme résumé pour le volet 2 :

Avec bienveillance veuillez :

- Faire ressortir les éléments essentiels des sujets que nous avons abordés théoriquement dans ce volet.
- Partagez votre pratique intérieure, votre réflexion de chaque Yamas et Niyamas.
- Mentionner pour toutes les pratiques:
 1. Combien de fois vous les avez pratiquées
 2. Celles qui ont été faciles et moins faciles pour vous, élaborer un peu à ce sujet.

*Le résumé peut tenir sur deux à trois pages. Le but n'est pas de reprendre de façon exhaustive le contenu présenté, mais bien d'en retracer ce que vous en reprenez **ou** ce qui vous a touché-e-s.*