

LE YOGA POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Atelier Yogasanum Atrium de Chaville

Dimanche 7 Décembre 2025 : 15h00-18h00



Le système immunitaire est un ensemble complexe, qui gère la totalité de notre individu pour le protéger. Carrefour majeur dans la genèse de nombreuses maladies à distance, comme les allergies, les maladies auto-immunes, il peut être régulé par la **pratique régulière et modérée du Yoga**.

Certains **protocoles spécifiques du Yoga**, réduisent les infections à répétitions, les allergies, ou des maladies auto-immunes

Pratiquer le yoga peut activer plus de 100 gènes liés au système immunitaire. C'est ce qu'indique une étude : "Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program", menée par un groupe de chercheurs de l'Université d'Oslo et publiée cette année dans la revue online « Plos One ».

Programme :

- ❖ **INTRODUCTION** : comprendre le SI, son rôle, les facteurs qui l'affaiblissent, les conséquences sur les infections à répétitions, les allergies, ou les maladies auto-immunes.
- ❖ **SÉANCE** : Respiration, Protocoles spécifiques du Yoga, Enchaînements, Postures
- ❖ **RELAXATION**

Animatrice : Armelle Fillet

www.yogasanum.fr

yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Diplôme de l'école indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar 2014

Diplôme de l'Institut de Yoga Thérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron 2016

Diplôme d'acupressure et réflexologie plantaire du WAT PO Thai Traditionnal Massage School Bangkok

Tarif : 35 €

Merci d'arriver en tenue de yoga, d'apporter tapis, plaid et coussins.



Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 7/12/2025, je verse la somme de.....€ par virement bancaire
ou chèque à l'ordre de YOGASANUM

Nom et Prénom :

Adresse courriel (en majuscules)

Tél. :

Date et signature :