



Vidéos et informations sur le bien-être et la relaxation

Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques, les souvenirs de celles-ci déclenchent souvent des sensations et des réactions physiques incontrôlables. Les exercices du yoga sensible au traumatisme peuvent y remédier : en effet, nous pouvons nous servir de notre corps pour modifier nos émotions, nos sensations et nos pensées. Vous trouverez deux **vidéos** YouTube avec des exercices ainsi qu'une **brochure d'accompagnement** comprenant des informations complémentaires en allemand, arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais, français et pachto : <http://bit.ly/tsy-videos>.

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Vidéos et informations sur le bien-être et la relaxation

Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques, les souvenirs de celles-ci déclenchent souvent des sensations et des réactions physiques incontrôlables. Les exercices du yoga sensible au traumatisme peuvent y remédier : en effet, nous pouvons nous servir de notre corps pour modifier nos émotions, nos sensations et nos pensées. Vous trouverez deux **vidéos** YouTube avec des exercices ainsi qu'une **brochure d'accompagnement** comprenant des informations complémentaires en allemand, arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais, français et pachto : <http://bit.ly/tsy-videos>.

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Vidéos et informations sur le bien-être et la relaxation

Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques, les souvenirs de celles-ci déclenchent souvent des sensations et des réactions physiques incontrôlables. Les exercices du yoga sensible au traumatisme peuvent y remédier : en effet, nous pouvons nous servir de notre corps pour modifier nos émotions, nos sensations et nos pensées. Vous trouverez deux **vidéos** YouTube avec des exercices ainsi qu'une **brochure d'accompagnement** comprenant des informations complémentaires en allemand, arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais, français et pachto : <http://bit.ly/tsy-videos>.

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Vidéos et informations sur le bien-être et la relaxation

Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques, les souvenirs de celles-ci déclenchent souvent des sensations et des réactions physiques incontrôlables. Les exercices du yoga sensible au traumatisme peuvent y remédier : en effet, nous pouvons nous servir de notre corps pour modifier nos émotions, nos sensations et nos pensées. Vous trouverez deux **vidéos** YouTube avec des exercices ainsi qu'une **brochure d'accompagnement** comprenant des informations complémentaires en allemand, arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais, français et pachto : <http://bit.ly/tsy-videos>.

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Vidéos et informations sur le bien-être et la relaxation

Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques, les souvenirs de celles-ci déclenchent souvent des sensations et des réactions physiques incontrôlables. Les exercices du yoga sensible au traumatisme peuvent y remédier : en effet, nous pouvons nous servir de notre corps pour modifier nos émotions, nos sensations et nos pensées. Vous trouverez deux **vidéos** YouTube avec des exercices ainsi qu'une **brochure d'accompagnement** comprenant des informations complémentaires en allemand, arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais, français et pachto : <http://bit.ly/tsy-videos>.

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Vidéos et informations sur le bien-être et la relaxation

Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques, les souvenirs de celles-ci déclenchent souvent des sensations et des réactions physiques incontrôlables. Les exercices du yoga sensible au traumatisme peuvent y remédier : en effet, nous pouvons nous servir de notre corps pour modifier nos émotions, nos sensations et nos pensées. Vous trouverez deux **vidéos** YouTube avec des exercices ainsi qu'une **brochure d'accompagnement** comprenant des informations complémentaires en allemand, arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais, français et pachto : <http://bit.ly/tsy-videos>.

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org