

1. RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Le yoga active le **système parasympathique** (notre système de récupération)

SYSTÈME SYMPATHIQUE

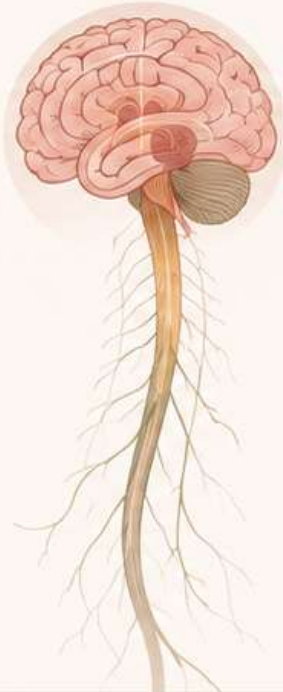
Mode « alerte » (stress)

-  Accélère le rythme cardiaque
-  Augmente la tension artérielle
-  Freine la digestion
-  Augmente le cortisol
-  Tension musculaire
-  État de vigilance, anxiété

SYSTÈME PARASYMPATHIQUE

Mode « repos & réparation » (récupération)

-  Ralentit le rythme cardiaque
-  Diminue la tension artérielle
-  Stimule la digestion
-  Diminue le cortisol
-  Relâche les tensions
-  Calme mental, clarté, sécurité



SURVIE

Le corps se prépare à fuir ou à combattre

COMMENT LE YOGA AGIT ?

- Respiration lente et consciente (↑ tonus vagal)
- Étirements doux et postures au sol (proprioception, relâchement)
- Pleine conscience & présence (↓ activité du cortex préfrontal en surmenage)
- Sécurité intérieure perçue → le système nerveux sort du mode « survie »

Le yoga envoie un signal de sécurité au corps et au cerveau, activant notre système de récupération pour un mieux-être global.

RÉCUPÉRATION

Le corps se régénère, se répare et s'équilibre

2. IMPACT SUR LES ORGANES & FONCTIONS

Le système parasympathique est le **chef d'orchestre** de nombreux systèmes



CŒUR & VAISSEAUX

- ↓ rythme cardiaque
- ↑ variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)
- meilleur équilibre cardio-vasculaire

Effet : protège le cœur, régule la pression artérielle et réduit le stress oxydatif.



RESPIRATION

- Respiration plus ample
- ↑ oxygénation
- ↓ respiration thoracique superficielle

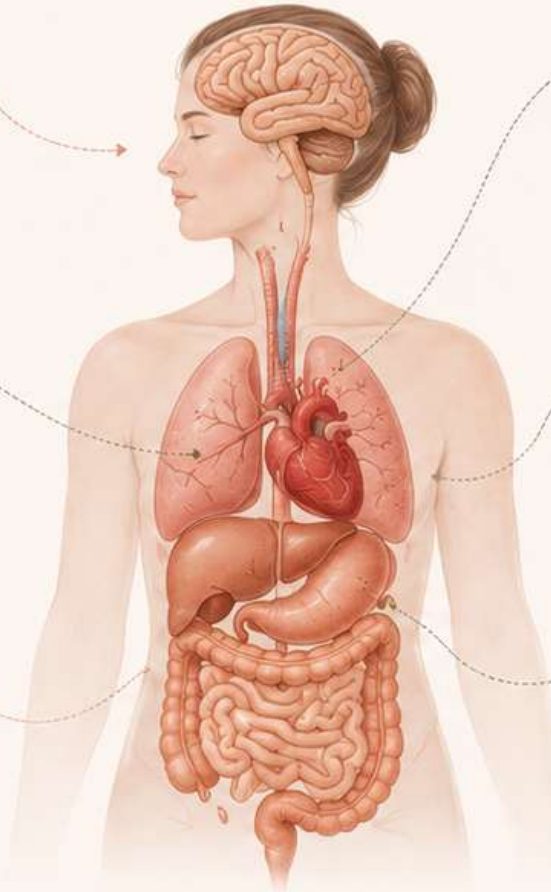
Effet : améliore l'oxygénation des tissus et favorise la cohérence cardiaque.



DIGESTION

- ↑ péristaltisme
- ↑ sécrétions digestives
- Meilleure absorption des nutriments
- ↓ ballonnements

Effet : optimise la digestion, l'absorption et le confort intestinal.



SOMMEIL

- ↑ ↑ mélatonine
- Endormissement facilité
- Sommeil plus profond et réparateur

Effet : améliore la qualité du sommeil et la récupération globale.



SYSTÈME IMMUNITAIRE

- ↓ inflammation
- Meilleure réponse immunitaire

Effet : renforce les défenses naturelles et équilibre la réponse immunitaire.



REINS & ÉLIMINATION

- Meilleure filtration et élimination
- ↓ rétention hydrique et tensions

Effet : soutient la détoxification naturelle et l'équilibre hydrique.



EN ACTIVANT LE SYSTÈME PARASYMPATHIQUE, LE YOGA RRT :



Ralentit le corps et l'esprit



Renforce les fonctions d'autorégulation



Soutient l'équilibre hormonal et métabolique



Favorise la réparation et la résilience



Permet un retour à soi, à la sécurité intérieure



3. RÉÉQUILIBRAGE DES AXES HORMONAUX

Le stress chronique dérègle nos grands axes hormonaux.

Le yoga aide à les harmoniser.



AXE HPA (Stress)



Hypothalamus
→ Hypophyse
→ **Cortisol**

Le yoga ↓ le cortisol
et calme l'axe du stress.

EFFETS :

- ♥ Moins de stress et d'anxiété
- ☾ Meilleur sommeil
- 🛡 Système immunitaire préservé



AXE HPT (Thyroïde)



Hypothalamus
→ Hypophyse
→ **Thyroïde**

Soutient le métabolisme,
l'énergie et la température
corporelle.

EFFETS :

- ⚡ Énergie plus stable
- 🔥 Métabolisme optimisé
- 🌡 Meilleure régulation de la température corporelle



AXE HPO (Hormones sexuelles)



Hypothalamus
→ Hypophyse
→ **Ovaires**

Soutient l'équilibre hormonal
(cycles, périménopause,
symptômes associés).

EFFETS :

- ♀ Cycles plus réguliers
- 🌸 Moins de symptômes de périménopause
- ♥ Humeur et bien-être améliorés

→ EN PRATIQUE



Respiration consciente
active le système parasympathique
et réduit le stress.



Postures douces et étirements
stimulent en douceur les glandes
et favorisent la circulation.



Régularité & bienveillance
dans la pratique pour des résultats
durables et profonds.

En harmonisant r
nous retrouvons
vitalité et sér



4. EFFETS CELLULAIRES & INFLAMMATION

Un corps en sécurité fonctionne mieux à tous les niveaux



↓ INFLAMMATION SYSTÉMIQUE

Le yoga réduit les cytokines pro-inflammatoires (IL-6, TNF- α , CRP)



Moins d'inflammation chronique = moins de stress sur l'organisme



MEILLEURE RÉSISTANCE AU STRESS OXYDATIF

Le yoga augmente les défenses antioxydantes et protège les cellules du vieillissement prématuré.



Protection cellulaire et vitalité accrue



↑ FONCTION MITOCHONDRIALE

Une meilleure fonction mitochondriale signifie plus d'énergie cellulaire (ATP) et une meilleure récupération.



Plus d'énergie, meilleure récupération et endurance



PROTECTION TÉLOMÉRIQUE

Le yoga est associé à un ralentissement de la diminution des télomères, marqueur du vieillissement cellulaire.



Ralentissement du vieillissement cellulaire et longévité améliorée



RÉGULATION ÉPIGÉNÉTIQUE

Le yoga influence positivement l'expression de nombreux gènes liés à l'inflammation, à l'immunité et à la gestion du stress.



Une meilleure expression génique pour plus de santé et d'équilibre

RÉSULTAT : PLUS D'ÉNERGIE, DE RÉSILIENCE ET DE VITALITÉ



Corps plus résilient face au stress et aux agressions extérieures



Système immunitaire plus équilibré et plus efficace



Énergie stable toute la journée et meilleure récupération



Moins de douleurs inflammatoires et inconforts chroniques



Le yoga RRT agit en profondeur pour rétablir l'équilibre, protéger les cellules et optimiser votre santé.



5. INTÉGRATION SOMATIQUE

Le corps n'est pas seulement détendu,
il intègre une nouvelle manière d'être.



MEILLEURE PERCEPTION DES SIGNAUX DU CORPS (INTEROCEPTION)

Le yoga affine l'écoute interne : sensations, émotions, besoins.
Cela permet d'agir plus tôt et de prendre soin de soi de manière adaptée.



LIBÉRATION DES TENSIONS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES STOCKÉES

Les pratiques somatiques et respiratoires permettent de relâcher les tensions chroniques et les émotions cristallisées dans le corps.



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE PLUS STABLE

Le système nerveux devient plus résilient : moins de réactions excessives, plus de calme, de recul et de stabilité intérieure.



ANCRAGE, PRÉSENCE, CLARTÉ MENTALE

Le corps est ancré dans le moment présent, l'esprit s'apaise, la concentration et la clarté mentale s'améliorent.



RELATION PLUS SAINE À SOI ET AUX AUTRES

En se reconnectant à soi, on développe plus de bienveillance, d'empathie et des relations plus authentiques et équilibrées.



Le yoga RRT crée de nouveaux repères de sécurité dans le corps et dans le système nerveux, pour une transformation profonde et durable.

INTÉGRATION = TRANSFORMATION DURABLE



Le corps retrouve sécurité et confiance



Le système nerveux s'harmonise et devient résilient



L'esprit s'apaise et la clarté mentale s'installe



Les émotions s'écoulent, ne débordent plus



Les relations se nourrissent de présence et d'écoute

Une nouvelle manière d'être



LE YOGA RRT

=



Rééduque le système nerveux en profondeur

+



Reprogramme votre biologie et vos cellules

+



Vous aide à devenir la meilleure version de vous-même

=

UNE TRANSFORMATION DURABLE ET



6. NEUROPLASTICITÉ & TRANSFORMATION DURABLE

Le yoga reprogramme le système nerveux.

De nouveaux schémas se créent, pour plus de santé, d'équilibre et de liberté intérieure.



LE CERVEAU CHANGE

Le yoga favorise la neuroplasticité : le cerveau crée et renforce de nouveaux circuits neuronaux.

+ de connexions positives, + d'adaptabilité



NOUVEAUX SCHÉMAS NERVEUX

Les pratiques régulières installent de nouveaux schémas de sécurité, de calme et de confiance.

Moins de réactions automatiques, plus de réponses choisies



RÉSILIENCE RENFORCÉE

Le système nerveux devient plus résilient face au stress, aux changements et aux défis du quotidien.

Retour plus rapide à l'équilibre



RÉGULATION DURABLE

Le corps et l'esprit apprennent à rester dans un état d'équilibre plus stable, même en situation de stress.

Calme intérieur, clarté mentale, stabilité émotionnelle



BIEN-ÊTRE GLOBAL

Meilleur sommeil, digestion, énergie, immunité, concentration et humeur s'améliorent durablement.

Un corps qui fonctionne mieux à tous les niveaux



TRANSFORMATION INTÉRIEURE

Vous vous reconnectez à votre plein potentiel, à vos valeurs et à ce qui compte vraiment pour vous.

Plus d'alignement, de sens et de liberté intérieure



À CHAQUE PRATIQUE, VOUS RENFORCEZ :



Votre cerveau et votre système nerveux



Votre capacité à vous réguler et à récupérer



Votre résilience face au stress et aux défis



Votre vitalité et votre santé globale



LE YOGA RRT =



Rééduque le système nerveux en profondeur

+



Reprogramme votre biologie et vos cellules

+



Vous aide à devenir la meilleure version de vous-même

=

UNE TRANSFORMATION DURABLE ET

