

01



COLLOQUE : IDENTITES, VIOLENCES ET TRAUMAS

# Violences et traumas : Réappropriation de soi par le Yoga.

*Marine MATHIEU. Enseignante Yoga, YOVT et  
Kinésiologue*

“

**« Le noyau de la névrose est une physionévrose. » En d'autres termes, l'ESPT n'est pas « entièrement dans la tête » comme certains le croyaient, mais a une cause physiologique. Kardiner avait même compris que ces symptômes trouvent leur origine dans la réaction du corps entier au traumatisme.**

*Bessel Van Der kolk « Le corps n'oublie rien »*



# Yoga traditionnel ou YOVT ?

# Mouvement



# Yoga traditionnel ou YOVT ?

# Mouvement



# Yoga traditionnel ou YOVT ?

# Respiration



**Mouvement**

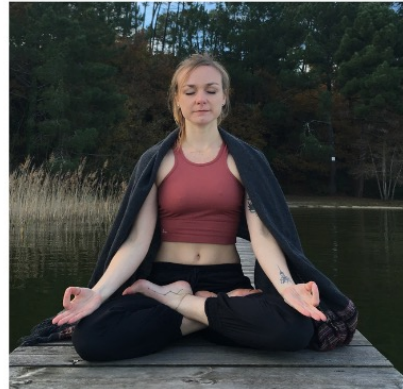


**Yoga traditionnel  
ou YOVT ?**

**Respiration**



**Méditation**



# Spécificités du YOVT



**1**

**Pratique neutre, épurée, respectueuse**

**2**

**Exploration du mouvement et repos**

**3**

**Large palette d'expériences**

**4**

**Liberté dans la pratique**

**5**

**Observation, écoute et Pleine  
conscience**

**1. Trouver le repos**

**2. Reconnexion à soi, créer un nouveau rapport au corps**

**3. Relancer le mouvement en avant, retrouver le pouvoir de choix**



# 1. Trouver le repos



## **2. Reconnexion à soi, créer un nouveau rapport au corps**



**3. Relancer le  
mouvement en  
avant, retrouver le  
pouvoir de choix**





# YOV'T

Yoga Orienté Vers les Traumatismes

**Merci !**