

nour

# Yoga et inclusion sociale

Association Nour

Depuis 2019



# NOTRE MISSION

Nour est une association loi 1901 créée en 2019 qui vise **l'inclusion sociale par le yoga.**

Nour est née d'une volonté de rendre les pratiques douces telles que **le yoga accessibles à tous et d'en faire un vecteur de lien social.**

Nous animons des cours et ateliers yoga dans les centres sociaux, au sein de structures associatives et dans les établissements de santé, auprès des **personnes en situation d'Exil et / ou de précarité.**

Universalité

Partage

Inclusion

Engagement



# LE YOGA AVEC NOUR, ENTRE SPORT SANTE



Le yoga est une pratique posturale qui tonifie le corps, renforce et étire les muscles et ligaments. Elle développe la capacité pulmonaire et améliore la souplesse.



La pratique du yoga améliore le sommeil, la digestion, la respiration. Les douleurs dorsales sont diminuées et la gestion du stress et des émotions améliorée.

## Sources:

[https://www.huffingtonpost.fr/2015/06/19/bienfaits-yoga-corps-discipline-transforme-premier-jour\\_n\\_7613038.html](https://www.huffingtonpost.fr/2015/06/19/bienfaits-yoga-corps-discipline-transforme-premier-jour_n_7613038.html)

<https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-sante/des-experts-examinent-les-preuves-que-le-yoga-est-bon-pour-le-cerveau-430330>

[https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/journee-internationale-du-yoga-une-nouvelle-therapie\\_115180](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/journee-internationale-du-yoga-une-nouvelle-therapie_115180)

<https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/yoga-des-bienfaits-demontrés-60595>

# DÉROULEMENT D'UN COURS

Nos cours de yoga durent en général 1h\* et sont composés de trois séquences principales :

**L'entrée dans la séance** par une relaxation et des exercices de respiration

**Les postures de yoga** tenues entre 1 à 3mn chacune, proposées avec plusieurs variations et adaptées à chaque élève

**La relaxation** finale

**Nombre de participants par cours :** maximum 12 personnes

**Matériel requis :** tapis de gym / yoga

(peut être fourni par l'association en supplément)

En fonction de vos publics, il est possible d'adapter la durée et la séquence de la séance

*« Les cours de Yoga sont très bien, ça me permet de me détendre grâce aux très bonnes explications des professeurs.*

*Mon corps est relaxé, je ne pense plus à rien, j'apprends seulement à prendre confiance en moi. »*

**Abdou**

*"Le yoga m'a beaucoup, vraiment, aidé et j'ai envie de continuer jusqu'à avoir un niveau très avancé parce qu'avec avec Nour, je me sens mieux, et avec tous les professeurs, j'apprends à les connaître et m'y habituer."*

**Wissal**

*"Je regardais la pratique du yoga un peu de loin en disant que ce n'était pas fait pour moi. Grâce à la bienveillance et à l'écoute de la coach, j'ai pu lâcher prise et les effets sont immédiats ! J'ai vu le changement aussi chez des élèves de toutes origines !"*

**Fayçal**



# CREATION DE NOUR

Faustine, fondatrice de Nour, est pratiquante de yoga depuis 2013. Après un tour du monde du yoga en 2015, elle décide de se former à son enseignement afin de transmettre ce qu'elle a vécu et observé à travers le monde : une pratique qui soutient, autant sur le plan physique que psychique.

En 2019, elle décide de créer Nour avec l'objectif d'allier ses aspirations de solidarité et d'engagement social avec sa passion du yoga.

Rapidement rejointe par plusieurs professeurs et bénévoles engagés, elle continue de développer le projet sur le territoire national en partenariat avec associations et collectivités locales.



# L'ÉQUIPE NOUR

Un collectif de 15 professeurs et acteurs engagés pour un enseignement de qualité, adapté à tous et qui permet à des personnes en situation de vulnérabilité de pratiquer à leur tour.

Les professeurs de Nour se réunissent tous les mois pour continuer à se former et partager ensemble les meilleures pratiques d'enseignement.

L'objectif principal des professeurs : **la sécurité et l'autonomie des élèves**



# NOTRE ACTION PARTENAIRE

COURS DE YOGA PARENTS-ENFANTS DANS LES QUARTIERS PRIORITAIRES DE VILLE



COURS DE YOGA EN LIGNE PENDANT LA CRISE SANITAIRE POUR LES SOIGNANTS



COURS DE YOGA POUR LES PERSONNES EN SITUATION D'EXIL ET DE PRÉCARITÉ DANS LES CENTRES D'HÉBERGEMENT D'URGENCE ET CENTRES D'ACCUEIL



# CONTACT

Faustine Caron, Présidente

[contact@nour-yoga.com](mailto:contact@nour-yoga.com)

[www.nour-yoga.com](http://www.nour-yoga.com)

06.95.79.07.75

12 rue des petites écuries, 75010

Intervention nationale

