

LA FIBROMYALGIE ET DOULEURS CHRONIQUES

Bonjour,

Pour celles et ceux qui ont des doutes sur les possibilités de guérison de la fibromyalgie et douleurs chroniques !

Je partage ce magnifique documentaire de **Jessica ROY**, pour vous permettre de découvrir comment vous pouvez guérir de ce syndrome fibromyalgique ou des douleurs chroniques.

Jessica ROY est une jeune femme québécoise, très positive, elle est en rémission complète de la fibromyalgie grâce à sa nouvelle vie.

On estime qu'au Canada 900 000 personnes souffrent de la fibromyalgie, soit environ 3 % de la population.

Je vous laisse découvrir son parcours.

Jessica ROY



Je partage à 100 % son avis et je vous conseille de consulter ses deux vidéos en faisant un clic sur les liens N°1 et N°2 ci-dessous_:

Lien N°1

<https://youtu.be/ilNPw9iBCOU>

Lien N°2

<https://youtu.be/4IYsE58VMjg>

Yoga adapté pour soulager la fibromyalgie

Est-ce possible de guérir de la fibromyalgie !

Guérir la fibromyalgie, est-ce possible ? Je vous partage mon point de vue sur le sujet et comment je crois que le yoga adapté peut vous aider à gérer vos douleurs chroniques et de la fibromyalgie, pour ainsi vous permettre de retrouver votre bien-être.

Si vous avez apprécié cette capsule, rejoignez la communauté Maîtres de notre bien-être sur Facebook pour avoir accès à d'autres outils qui vous aideront à gérer vos douleurs chroniques!

<https://www.facebook.com/groups/maitresdenotrebienetre/>

À quoi ressemble mon parcours?

J'ai commencé à présenter des symptômes de fibromyalgie à 10-11 ans. Pendant des années, j'ai vécu avec des douleurs généralisées et un manque de sommeil chronique. À la fin de mon adolescence, j'étais si mal en point que le moindre effort physique déclenchait des crises de panique. Mon médecin m'a conseillé le yoga. J'ai détesté mon premier cours, ça faisait mal! J'étais trop gênée de quitter en pleine classe alors je suis restée et j'ai goûté pour la première fois à Savasana (posture de relaxation finale).

Le yoga m'a tellement fait du bien que j'ai entrepris une formation de professeure en 2013 et quitté l'université pour me consacrer à 100 % à l'enseignement du yoga. Depuis, j'ai fait deux autres formations plus poussées, enseigné en Grèce et à deux éditions du festival Wanderlust de Tremblant.

*Tout ce parcours m'a menée à me spécialiser dans les douleurs chroniques et à fonder **Yoga pour la fibromyalgie** en septembre 2016.*



Pourquoi j'ai fondé mon entreprise Yoga pour la fibromyalgie ?

Je suis convaincue que c'est le yoga qui m'a guérie et je trouve aberrant que tant de personnes vivent une si grande détresse psychologique et physique alors qu'une méthode naturelle et accessible existe pour diminuer les symptômes et éventuellement les faire disparaître.

J'offre des cours de groupes et des cours privés, des ateliers adaptés et des cours de yoga virtuels ainsi que des conférences sur [ma plateforme virtuelle](#).

J'offre également des formations pour professeur.e.s de yoga souhaitant accueillir des élèves souffrant de fibromyalgie dans leurs classes.

<https://www.pinterest.ca/yogafibromyalgie/>

Si la sophrologie est importante pour les malades souffrant de douleurs chroniques ou fibromyalgie, le yoga comme la sophrologie sont des disciplines qui vous aident à harmoniser le rapport entre votre corps et votre esprit afin de

trouver l'équilibre. Pour ce faire, elles se basent toutes deux sur un pilier essentiel : la maîtrise de votre respiration. En découlent des techniques de relaxation qui vous aident à accroître votre bien-être au quotidien.

<https://sophrologiepratique.fr/sophrologie-et-yoga/>

Delphine TORDJMAN BOURDET sophrologue, hypnothérapeute et professeur de yoga n'est pas fibromyalgique, mais son état de santé avec des douleurs lombaires très importantes, s'est amélioré grâce à la pratique de la sophrologie et yoga. Elle a retrouvé une rémission complète de toutes ses douleurs.

<https://les-defis-des-filles-zen.com/emotions/portrait-de-pro-zen-delphine-bourdet-sophrologue>

https://www.youtube.com/results?search_query=delphine+bourdet

Adresse mail de Jessica ROY :

info@yogafibromyalgie.com

Cordialement