



Indra

Partageons
les pratiques du bien-être
de façon solidaire
et bénévole

www.indrafrance.org

NOTRE MESSAGE

“ Retrouver son corps et l'harmoniser avec ses émotions et son esprit sont des clefs essentielles dans un parcours de reconstruction.”

Ressentir un bien-être global est une porte incontournable pour retrouver une intégrité et une dynamique sociale positive.

**INDRA s'adresse à un large public :
adultes, adolescents, enfants
mais aussi personnels des institutions.**

NOS DISCIPLINES



YOGA



SONOTHÉRAPIE



TECHNIQUES
DE RESPIRATION



CHI GONG
TAI CHI



MÉDITATION



DANSE



ART THÉRAPIE



CHANT



EQUITHÉRAPIE

Les établissements que nous ciblons



- > Associations de réinsertion pour les personnes handicapées,
- > Centres de détention, maisons d'arrêt,
- > Centres et foyers en éducation spécialisée de rue,
- > Structures pour enfants et adolescents en difficultés,
- > Hôpitaux, centres médicaux-sociaux et cliniques,
- > Centres de réhabilitation pour toxicomanes,
- > Structures d'accueils ou de rétention de migrants et réfugiés.

NOUS SOUTENIR

“ Créez avec nous le lien qui relie le monde du bien-être au monde de la réinsertion sociale. ”

Indra est un projet déjà validé par les plus grands centres de yoga parisiens, par les experts des disciplines du bien-être, du monde associatif et de la réinsertion, mais...

INDRA a besoin de vous !

COMMENT AGIR À NOS CÔTÉS ?



POUR LES ENTREPRISES

- **Devenir mécène d'INDRA** afin de nous aider au financement des programmes et à la gestion de l'association. Vous pouvez bénéficier à ce titre d'avantages fiscaux.
- **Mobiliser les compétences humaines** de votre structure au service de nos actions, via le mécénat de compétences.

POUR LES PARTICULIERS

- **Être ambassadeur de l'association et rejoindre notre comité de soutien**, parler de nous, nous recommander, prendre contact avec des institutions proches de chez vous susceptibles d'accueillir un programme. Nous vous mettrons en contact avec un facilitateur.
- **Nous soutenir financièrement**, vos dons financeront directement la mise en place de programmes concrets.
- **Être intervenant pour l'association**, si vous êtes un(e) instructeur(-trice) expérimenté(e), contactez-nous pour que nous échangions.

Votre générosité bénéficiera d'avantages fiscaux

Que vous soyez un particulier ou une entreprise, INDRA étant une association loi 1901 à but non lucratif, vos dons sont en partie déductibles de vos impôts.

PAR EXEMPLE :

Un don de 500€ permet de bénéficier de 300€ de réduction d'impôts.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre site ou nous contacter.

NOS PARRAINS

Valeria Bruni Tedeschi

est une actrice franco Italienne (César en 1994), elle est aussi scénariste et réalisatrice : *Il est plus facile pour un chameau, Un château en Italie*, et en 2019 *Les Estivants*.

« Je pense qu'il y a un seul vrai miracle sur cette Terre, celui de la compassion. L'amour, l'attention portée à l'autre, parfois juste un regard, un sourire, une écoute, quelques mots... Sentir que nous sommes tous profondément et intimement liés. Partager le yoga, la méditation et aussi la danse, le chant, le jeu, le travail de l'imaginaire et le rire, peuvent permettre à des personnes ayant perdu tout espoir de retrouver la joie. Qu'il y a-t-il de plus important à faire que de s'occuper de ça ? »



Stéphane Haskell

photographe et documentariste, vient de réaliser *Debout*.

Après avoir été victime d'une hernie discale foudroyante qui l'a privé de l'usage de ses jambes, il se relève grâce au yoga et témoigne de son incroyable parcours. Il va partir à la rencontre, à travers le monde, de ceux que le yoga a permis de se remettre debout physiquement et moralement.

« Mon prochain défi est de continuer à transmettre les bénéfices de ces pratiques millénaires qui guérissent et nous aident à mieux gérer notre vie. »



LES MEMBRES FONDATEURS

Trois enseignants, trois passionnés rassemblés autour d'une cause d'actualité



Florence Dugowson

est thérapeute Ayurvédique et professeure de yoga. Formée en France, en Inde, à Londres et au Sri Lanka, elle se passionne pour la philosophie et les aspects thérapeutiques du yoga. Ses cours amènent les élèves à relier le corps et l'esprit par le souffle afin de trouver un profond sentiment d'unité. Florence a publié *Le Yoga des éléments* en 2018, aux éditions Florent Massot.



Marion Sebih

est entrepreneuse associative et Yogini. Elle dédie depuis 15 ans avec joie son activité à l'intégration professionnelle des personnes handicapées et au yoga. Elle est enseignante certifiée de Kundalini et Yin Yoga. Pour Marion, pratiquer le yoga, c'est se reconnecter à la temporalité cyclique du souffle et au mouvement de la Vie. Elle est co-fondatrice de l'association JAYA, centre de yoga à Paris.



Philippe Pascal Garnier

sonothérapeute, est le fondateur de la Sage Academy of Sound Energy basée à New York, un institut d'une renommée internationale qu'il a fondé il y a 12 ans. Philippe a créé l'Académie Française de Sonothérapie pour élargir le cercle des Sound Healers dans son pays. Philippe offre ses enseignements et son expertise en matière d'énergie sonore comme point d'équilibre et de bien-être.