

Kinésioyoga

2020

Où comment optimiser
votre pratique personnelle de **yoga**
grâce à la **kinésiologie**
et au feedback du test musculaire



Vous pratiquez le yoga et vous avez envie d'approfondir votre pratique personnelle,
de **trouver un meilleur équilibre ?**

Savez-vous que votre corps, grâce à la kinésiologie, peut donner "en direct" des orientations concernant l'organisation de votre pratique personnelle sur une période de 3 semaines à 2 mois ou plus ? Que vous pouvez comprendre d'où viennent certains blocages et ouvrir de nouveaux possibles ? Etonnant et magnifique à la fois.

Cathy et Jocelyne vous proposent **2 protocoles** : l'un axé sur **le temps présent**, l'autre sur une recherche de causes dans le passé. Le premier permet de cerner vos besoins, par exemple le nombre de pratiques hebdomadaires, leur durée, l'adéquation avec votre constitution. Le second concerne le stress généré par certaines postures. C'est **votre corps** qui **décide des priorités** !

Et si ce blocage bio mécanique que vous vivez dans votre pratique, n'était pas seulement le reflet d'une limite corporelle, mais aussi l'expression d'un **déséquilibre inconscient**, d'une limitation plus profonde sur un autre plan, émotionnel, mental, énergétique ou spirituel ?

Le test musculaire pratiqué en kinésiologie est l'application d'une pression douce et légère sur un muscle. Il permet de **se relier à l'intelligence innée du corps**, de le questionner directement sans passer par le mental et de trouver des ajustements pour l'harmoniser en profondeur.

Cet atelier s'adresse aux pratiquants de toutes les formes de yoga. Bienvenue !

Atelier de groupe le Jeudi 5 Mars de 18h30 à 20h30

Quelle est la posture prioritaire du moment pour chacun de vous ?

Vous allez assister en direct au processus de recherche qui permet de spécifier la forme, le timing et l'intensité de la posture.

10 à 15mn d'enquête sont environ nécessaires pour déterminer cette posture.

Cet atelier intéressera spécialement les professeurs, et leur montrera avec quelle finesse le corps a la capacité d'exprimer sa propre intelligence.

Tarif : Places limitées à 8 pour les tests : 15€ - Inscriptions prises selon l'ordre d'arrivée - sinon 10€.

Lieu : 24 rue de Méric - 34090 Montpellier / Quartier de l'Aiguelongue

Inscriptions pour l'atelier et précisions complémentaires auprès de Cathy au **06 03 53 60 41**



Cathy Boyer

Enseigne depuis 30 ans et a créé le Centre de Yoga Iyengar de Montpellier. Elle propose des ateliers, des cours personnalisés, des supervisions de professeurs. Son enseignement se distingue par la précision de ses ajustements et l'écoute particulière qu'elle accorde aux sensations.

www.cathy-boyer.com



Jocelyne Marcon

Infirmière DE depuis 1980 et kinésologue. Je m'intéresse à une approche globale de la maladie et après 15 années de pratique libérale, je fais un travail personnel en psychothérapie et deviens praticien professionnel Corps Mémoire. Je suis formée aux techniques de gestion du stress et des émotions, à la dynamique de groupe.

06 80 74 37 97