

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 Gabrielle 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 Lundi 17 février de 19h à 21h

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 : **9 Avenue de l'Observatoire - 31500 Toulouse**

(Métro ligne A : Jolimont Interphone : Sage femmes - Cabinet au rez-de-chaussée en face de l'entrée)

Inscriptions pour les rendez-vous auprès de Gabrielle au 07 67 97 38 55



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



Gabrielle Weinrott

Exerce la MCI® (Méthode Causale Intégrative), accompagnement basé sur la kinésiologie et la systémie familiale en cabinet et enseigne l'Ashtanga Vinyasa Yoga à Toulouse.

Les deux volets de sa pratique sont centrés sur l'interaction entre corps et esprit, le but étant d'harmoniser ces derniers.