

# Kinésiologie

## 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 Brigitte** 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 Samedi 21 Mars de 15h à 17h**

**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, la durée 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.**

**Inscriptions et tarifs** : pour les adhérents à l'UHQB, directement au [uhqbcontact@gmail.com](mailto:uhqbcontact@gmail.com) / Participation : 10 € / pour les non adhérents auprès de Muthiah Yoganathan au 06 08 70 87 70 ou [muthiah.yoganathan@gmail.com](mailto:muthiah.yoganathan@gmail.com) / Participation : 16 € incluant l'adhésion à l'association UHQB. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

**Lieu : Maison de la Clairière - 9 Le Routoir - 38240 MEYLAN** (en face de l'école de Béalières)

**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](http://www.cathy-boyer.com)



*Brigitte Monteil*

Passionnée par le soin et la vie, j'exerce la kinésiologie en cabinet depuis 18 ans. J'ai approfondi ma pratique avec l'ostéopathie et l'Analyse Réinformation Cellulaire.  
Je pratique également le yoga depuis 18 ans et n'ai jamais fini de découvrir les possibilités infinies du corps humain !  
**06 62 03 49 66**