

# 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 ? Étonnant et magnifique à la fois.

**Cathy et Reinhilde** 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.

**Ces ateliers s'adressent aux pratiquants de toutes les formes de yoga. Bienvenue !**

**Bruxelles : Ateliers de groupe le Jeudi 23 et le Lundi 27 Avril 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.

Ces ateliers intéresseront spécialement les professeurs, et leur montreront avec quelle finesse le corps a la capacité d'exprimer sa propre intelligence.

**Tarifs** : Places limitées à 10 pour les tests : 20€ / Inscrp. prises selon l'ordre d'arrivée / sinon 15€

## Lieux & inscriptions

- **Jeudi 23 Avril** : Inscrp. auprès de Sandra Hasson au +32473903801 / yamayoga.be  
12, avenue du Pérou - 1000 Bruxelles (Sonnez au bâtiment moderne)
- **Lundi 27 Avril** : Inscrp. auprès de Reinhilde Bouchier au +33 479 26 41 61  
reinhilde.bouchier@gmail.com / 1190 Bruxelles

**Précisions compl. auprès de Cathy : 06 03 53 60 41 / www.cathy-boyer.com/kinesioyog**



*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)



*Reinhilde Bouchier*

Est kinésologue, (le corps ne ment jamais) et thérapeute de l'âme. Elle accompagne depuis 30 ans les personnes désireuses de s'offrir une vie d'authenticité en accord avec "l'Être essentiel", dans le respect et à l'écoute des

besoins existentiels.

+ 32 2 347 59 74