

Kinésioyoga

2024/25

Ou 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 Pascale 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 séances s'adressent aux pratiquants de toutes les formes de yoga.
Bienvenue !

Séances individuelles sur rendez-vous.

Près du Parc Méric - 34090 Montpellier

Inscriptions et précisions complémentaires auprès de Cathy :
06 03 53 60 41 / www.cathy-boyer.com/kinesioyog

Tarif : Chaque séance dure 1 heure et coûte 60 €



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



Pascale Bouquet

Passionnée par le bien-être des êtres humains sous toutes ses formes, physique, psychique et spirituelle, s'est intéressée aux techniques nous permettant de nous mettre à l'écoute de nous-même pour développer notre capacité au bonheur. Elle a été professeur de yoga et pratique actuellement la naturopathie, l'astrologie humaniste et la Méthode causale intégrative (pratique introspective utilisant la kinésiologie).

06 05 45 95 99