

♥ Samedi 7 et dimanche 8 mars 2026 ♥

OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT !
Deux matinées de yoga lyengar avec Cathy Boyer

KINÉSIOLOGIE ET YOGA !
Deux après-midis d'exploration avec Valérie Clertan et Cathy Boyer



OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT !
Voici une belle occasion pour **approfondir** la pratique avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours hebdomadaires ; pour **vivre** les postures autrement, en toute confiance, liberté et créativité ; pour **échanger** sur nos élans, nos résistances ; pour **se détendre**, récupérer, respirer, et également pour **accueillir** l'énergie et la tranquillité.

KINÉSIOLOGIE ET YOGA
Vous pratiquez le yoga et vous avez envie **d'approfondir** votre **pratique personnelle**, de trouver un meilleur équilibre. Alors comment **optimiser** votre pratique personnelle de yoga grâce à la kinésiologie et au feedback du test musculaire ?

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**.

Valérie et Cathy accompagnent **chaque participante** en séance **individuelle** pour trouver **sa posture prioritaire** du moment.
(10 séances de testing de kinésioyoga maximum par après-midi. Possibilité de venir observer seulement le testing et de suivre la séance de détente en fin d'après-midi).

Horaires :

Samedi et dimanche matin : 9h00 à 12h00 Pratique posturale
Samedi et dimanche après-midi : 14h00 à 16h00 Kinésiologie et Yoga
16h00 à 17h00 Postures de détente

Lieu :

Anahata- école de yoga lyengar, chez Catrina, 14 rue de la Poterie, 1203 Genève

• Prix:

- Le weekend entier : CHF 230. — (Inclus : deux matins de pratique, un testing de kinésioyoga, une observation et deux séances de détente).
- Une journée : CHF 130. — (Avec un testing de kinésioyoga)
- La demi-journée : CHF 70. — (Pratique du matin ou testing de kinésioyoga l'après-midi, détente)
- Observation testing de kinésioyoga et séance de détente : CHF 30. —

Renseignements et inscriptions par courriel à catrina.ganzoni@gmail.com