

Les
Rendez-
vous



3 avenue Thermale
VICHY



Le Samedi
16 juin
2018



Dominique David
a donné rendez-vous à

Nathalie Thomas

pour un double
atelier :

Art-thérapie et Yoga

www.vichyoga.fr



vichyoga vous propose

Les
Rendez-
vous

Ces rendez-vous, vous permettront de découvrir l'invité du mois de Dominique, de participer à son atelier, ou conférence et de poursuivre par un cours de Yoga, dispensé par Dominique.

Dominique David

Enseignante de ha-tha yoga/ lignée yoga de l'énergie, diplômée de l'école française de yoga PARIS, membre de la F N E Y. Yoga Nidra : formée et certifiée par MATHIEU.

Je vous propose un cours « yoga ballon » CE COURS EST ACCESSIBLE A TOUS.

Le ballon est ludique et c'est un véritable outil de bien-être! Le thème de la matinée « Assouplissement des deux ceintures scapulaire et pelvienne » Durant cette séance nous gardons toujours l'esprit yoga : ressenti intérieur, concentration, lenteur et fluidité du mouvement. Tout ceci est effectué dans l'harmonie du geste et de la respiration. Cette séance va nous préparer à l'art-thérapie qui va suivre.

L'invité du mois !

L'art-thérapie est une méthode de soin non médicamenteuse qui permet le dépassement des difficultés personnelles par la stimulation des capacités créatrices.

Nul besoin d'un don artistique car l'essentiel n'est pas de faire du beau mais de l'intime.

Lors de cette session, *Nathalie Thomas*, art-thérapeute certifiée, vous proposera le mouvement corporel comme médium artistique. L'art-thérapie ne se substitue en aucune manière à un traitement médical, une psychothérapie ou tout autre prise en charge de la personne mais la complète.

Aparthé
Nathalie Thomas
03200 Vichy

M : 07 81 13 47 48
aparthethomas@yahoo.fr



Inscription avant le 14 juin (20 participants)

- par mail à : vichyoga-david@orange.fr
- par téléphone au 06 82 21 64 12
- sur le site www.vichyoga.fr

Tarif : 30 € la demie journée de 9h à 12h.