

Les
Rendez-
vous



3 avenue Thermale
VICHY



Le Samedi
20 octobre
2018



Dominique David
a donné rendez-vous à

Soizig Bénizé

pour un double
atelier :

Ostéopathie 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 une séance de Ha-Tha yoga dont le fil conducteur va être la prise de conscience de la sangle abdominale et sa tonification avec des postures et enchaînements en adéquation, sans oublier les techniques respiratoires, les temps de méditation et de relaxation.

L'invité du mois !

Soizig Bénizé est ostéopathe D.O. et vous propose de découvrir la sangle abdominale anatomique et tout ce qu'elle symbolise en terme de contenus et de contenant :

Pourquoi elle participe à la protection de nos lombaires, qui se dissimule derrière cette puissante ceinture musculaire?

Soizig Bénizé 23, rue Président Roosevelt 04.70.97.93.82
14, Rue Jean Jaurès 03120 Lapalisse
03200 Vichy

Inscription avant le 18 octobre (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 15h à 18h.