

Les
Rendez-
vous



Vichy Yoga

3 avenue Thermale
VICHY

Le Samedi
12 octobre
2019



Dominique David
a donné rendez-vous à
Véronique
Dagneaux
pour un double
atelier :

Méditation et yoga

www.vichyoga.fr





Vichy Yoga

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.

Dominique David vous propose un cours de ha-tha yoga où nous allons étudier en détail les cinq « mouvements Tibétains ».

La pratique régulière de ces exercices peut vous permettre d'obtenir une énergie accrue, une meilleure mémoire, de soulager les douleurs profondes et d'avoir une meilleure digestion.

Avant de venir à cet atelier, manger tôt et légèrement.

L'invité du mois !

Véronique Dagneaux est thérapeute enseignante, Sophrologue spécialisée en thérapie quantique.

Elle vous propose un temps de méditation composé de différentes étapes :

- Analyse du message délivré par une carte d'Osho RAJNESH
- Installation dans la posture de méditation, scanner corporel, vipassana
- Exercice de cohérence cardiaque
- Travail sur un mudra
- Nidra sur fond musical

Cabinet au 44, avenue de la gare 03 260 Magnet

TEL : 06 66 81 29 27

Inscription avant le 10 octobre (20 participants)
• par mail à : vichyoga@gmail.com
• par téléphone au 06 82 21 64 12
• sur le site www.vichyoga.fr

Tarif : 30 € la demie journée de 14h à 17h.