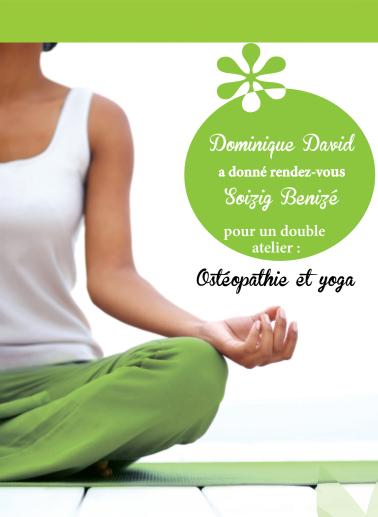


3 avenue Thermale VICHY

Le Samedi
25 janvier
2020



www.vichyoga.fr





vous propose



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.

Lors de cet atelier de yoga, je vous propose postures et enchaînements afin de prendre conscience de notre ceinture scapulaire, ressentir de la légèreté vers ses épaules pour ensuite éprouver une plus grande liberté respiratoire, un assouplissement global et une ouverture au niveau du coeur.

L'invité du mois!

Soizig Bénizé ostéopathe D.O. vous propose de découvrir les mécanismes de la ceinture scapulaire, le poids qu'elle supporte et la puissance dont elle est capable, à travers une vision holistique de l'anatomie.

Porter le poids du monde sur ses épaules, changer son fusil d'épaule, épauler... autant d'expression qui mettent le membre supérieur au centre de notre attention quotidienne.

Cabinet 143, rue Jean JAURES 03 200 VICHY

Tel: 04 70 97 93 82

Inscription avant le 23 janvier (20 participants)

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

Twif : 30 € la demie journéede 15h à 18h.