

Les  
Rendez-  
vous



Vichy Yoga

3 avenue Thermale  
VICHY

Le Samedi  
25 janvier  
2020



*Dominique David*

a donné rendez-vous

*Soizig Benizé*

pour un double  
atelier :

*Ostéopathie et yoga*

[www.vichyoga.fr](http://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.

*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](mailto:vichyoga@gmail.com)
- par téléphone au 06 82 21 64 12
- sur le site [www.vichyoga.fr](http://www.vichyoga.fr)

*Tarif* : 30 € la demie journée de 15h à 18h.