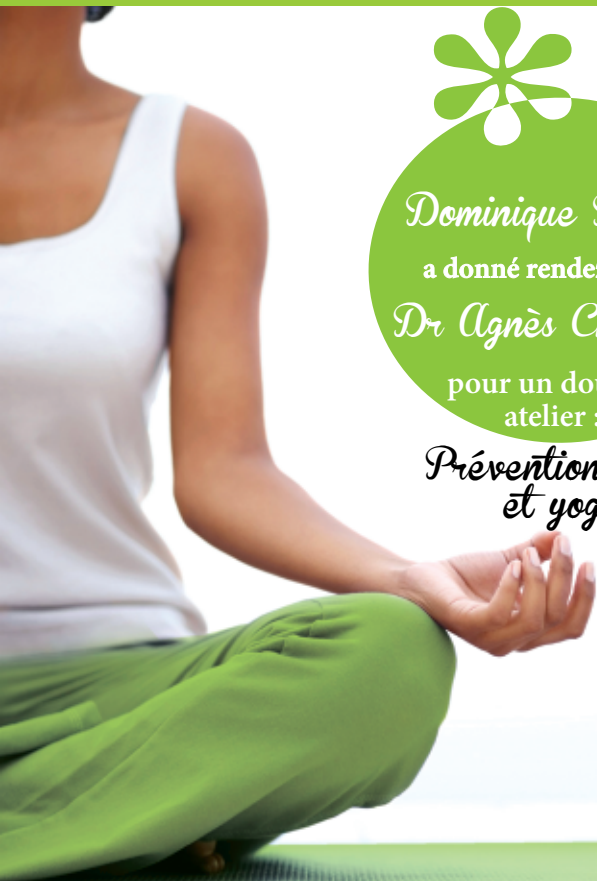


Les
Rendez-
vous



3 avenue Thermale
VICHY

Le Samedi
7 novembre
2020



Dominique David
a donné rendez-vous
Dr Agnès Chassaing
pour un double
atelier :

*Prévention santé
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.

Le fil conducteur de ma séance de yoga : Je vous propose un cours de ha-tha yoga focalisé sur des postures en lien avec les deux organes poumons, gros intestin car nous sommes dans l'énergie de l'automne. Le poumon est considéré comme maître de la circulation de l'énergie dans tout le corps. L'acte respiratoire est capital pour la santé. Le fil conducteur de cette séance sera ciblé sur le jeu de la respiration.

L'invité du mois !

Le Dr Agnès Chassaing, vous propose :

La médecine chinoise, l'homéopathie et la phytothérapie permettent d'obtenir soin de notre santé selon les saisons. Par exemple, elles nous aident à soutenir le foie et les intestins au printemps et à l'automne, à fortifier le système immunitaire, à mieux gérer le stress et l'anxiété... Les ressources utilisées, et présentées dans l'atelier, sont l'alimentation, les plantes (les bourgeons), l'homéopathie, la micronutrition, les oligoéléments... Le Dr Agnès Chassaing est médecin homéopathe, acupuncteur et phytothérapeute. 14 années de formation complémentaires à sa formation de médecin généraliste lui ont permis d'approfondir la notion de terrain, et de mettre en place des consultations de prévention, l'objectif étant de devenir acteur de sa santé, tout en recourant à la médecine classique si nécessaire.

Inscription avant le **15 octobre** (14 participants)

- par mail à : vichyoga@gmail.com
- par téléphone au 06 82 21 64 12

Tarif : 40 € l'atelier de 15h à 18h