

Dominique DAVID

Enseignante diplômée EFY Paris

Stade Aquatique
de Bellerive sur Allier
salle 1er étage

06.82.21.64.12

Bonjour à tous,

Nous vous attendons pour le prochain **rendez-vous Vichyoga le Samedi 11 Novembre de 14H30 à 17H30** au stade aquatique de Bellerive sur Allier.

Mon invitée est Isabelle COGNET.

Elle nous propose un atelier de **relaxation et Gym bien-être** : aller à la découverte de son corps pour en dénouer les tensions profondes, libérer le souffle et apaiser le mental grâce à des micro-mouvements simples mais inhabituels et l'utilisation d'accessoires.

Un rendez-vous unique avec vous même.

L'enseignement d'Isabelle est nourri par 40 Années de pratique de yoga et disciplines associées.

Je dispenserai un cours de yoga ballon avec un swiss ball de 14H30 à 16H.

La pratique avec un **swiss ball** est ludique et c'est un véritable outil de Bien-être.

J'ai découvert l'usage du ballon lors d'une formation avec **Martine TEXIER** en yoga prénatal, ce qui m'a donné l'envie d'associer le ballon aux postures de yoga. Trouver notre équilibre, développer notre vitalité, améliorer notre souplesse : le yoga ballon répond bien à cela et nous gardons l'esprit yoga, ressenti intérieur, **concentration, lenteur et fluidité du mouvement.**

Chaque séance améliore le sens de **l'équilibre, l'adresse, renforce les muscles les plus profonds et raffermi le corps** sans oublier les effets **bienfaisants sur le dos**. L'ensemble du corps travaille en douceur et en profondeur.

Tarif : 40€ à savoir 2 chèques de 20€ libellés à Cusset yoga et Vichyoga.

Au plaisir de partager cet atelier.
Bien à Vous.

Dominique DAVID