



REGARDS CROISES Yoga et Ostéopathie

Thème de l'atelier : Impacts corporels émotionnels
Points de convergence entre remédiations yogiques et soins ostéopathiques



LES ATELIER DE FANNY ET DE FRANCOIS

Introduction aux techniques ostéopathiques

A travers un atelier pratique et accessible à tous, Fanny vous invitera à explorer votre corps sous un autre angle.

Vous découvrirez comment retrouver ou entretenir une bonne mobilité articulaire, grâce à des mouvements simples et des techniques inspirées de l'ostéopathie.

Des liens seront établis entre les émotions, leurs impacts corporels, les ressentis et l'équilibre de chacun. Elle éclairera de son œil de kinésithérapeute et d'ostéopathe les pratiques du yoga en pointant plusieurs points de convergence.

Yoga

Les posture et pratiques choisies par François entreront en résonance avec celles de Fanny.

Un focus sera mis sur 3 points : les précautions à prendre en yoga, les effets des techniques de "contre résistance" dans la prise de posture, la régulation des émotions perturbatrices (abdomen, souffle et son).



POURQUOI UN TEL PROJET ?

Public invité

Toute personne intéressée par le thème

- Praticants de yoga réguliers ou non
- Enseignants de yoga désirant :

-Approfondir la compréhension des effets du yoga,
-Mieux mesurer son impact psycho-corporel

Les objectifs de cette journée sont multiples :

Nous rencontrer, partager

Passer un bon moment

Se ressourcer

Mieux se connaître

Donner du sens aux pratiques, aux recommandations posturales et techniques ...

QUI SOMMES NOUS ?



François Quérini

06 82 63 16 28

francois.querini@orange.fr
sport-nature-yoga.fr

QUAND ? OÙ ?



Fanny Cayol Péridon

06 68 37 86 16

fcayolperidon@gmail.com
fanny-cayol-peridon.fr

- Accompagnateur en montagne, DE / formateur en ski nordique
- Professeur de yoga diplômé dans différentes écoles.

Intervenant en QVT depuis 2016, il fera un focus sur l'importance de la fatigue émotionnelle dans le processus qui conduit au burn-out et sur les remédiations possibles avec le yoga et la méditation.



Un binôme qui aura à cœur d'éclairer vos pratiques "santé" et de vous faire gagner en autonomie.

Diplômée d'état en :

- Kinésithérapie
- Ostéopathie

Passionnée par son métier, Fanny ne cesse de se former. Ce projet est, pour Fanny, l'opportunité de transmettre ses connaissances et ses compétences thérapeutiques par une autre approche pédagogique dans un autre cadre, plus proche de la nature.



COMBIEN ÇA COÛTE ?

• LIEU AUTRANS

Salle de la Galerie d'en Haut
Grande Maison Claire Fontaine
1040 Route de Charande
38880 AUTRANS

• DATE

Dimanche 15 novembre 2026
9 h 30 / 16 h 30

• COUT PEDAGOGIQUE : 65 €
pour les deux intervenants
(Location de salle incluse)

Nombre maximum de participants : 12

• RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

fcayolperidon@gmail.com
francois.querini@orange.fr

Les précisions pratiques sur le déroulement de la journée (rendez vous équipements pique nique, règlement etc. vous seront transmises par mail.

