

*Faites confiance  
à l'expérience...*

## **Paul BORDAT**

### **YOGA**

Professeur et Formateur d'enseignants de Yoga

Professeur de Yoga depuis plus de 35 ans  
Diplômé FNEY et IFY.  
Formateur d'enseignants agréé IFY.

### **PSYCHOTHERAPIE**

Psychothérapeute ; Analyste Psycho-Organique

Diplômé EFAPD (Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique)  
Adhérent à la SFAP (Société Française des Analystes Psycho-Organique)  
Adhérent à la FF2P (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse)  
Titulaire du CFDP (Certificat Français de Psychothérapeute)  
Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie)  
Formé à l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, traitement stress post-traumatique)  
Agréé ARS Bourgogne, N°ADELI 710001066  
Praticien en NeuroFeedBack Dynamique.

06 08 26 62 65 / 03 85 51 25 46

e-mail : paulbordat@wanadoo.fr

## **Joëlle BORDAT**

### **YOGA**

Professeur et Formatrice d'enseignants de Yoga

Professeur de Yoga depuis plus de 34 ans  
Diplômée FNEY et IFY.  
Formatrice d'enseignants agréée IFY.

### **PSYCHOTHERAPIE**

Psychopraticienne ; Analyste Psycho-Organique

Diplômée EFAPD (Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique)  
Adhérent à la SFAP (Société Française des Analystes Psycho-Organique)  
Adhérent à la FF2P (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse)  
Praticienne en NeuroFeedBack Dynamique.

06 74 36 11 97 / 03 85 51 25 46

e-mail : joelle.m.bordat@wanadoo.fr

### **Lieux**

TOURNUS 2637, Route de Plottes  
MACON-CHARNAY 468, Rue St Martin des Vignes  
CLUNY  
LOUHANS

Site : [www.yoga-bourgogne.com](http://www.yoga-bourgogne.com)

Site : [www.ify.fr](http://www.ify.fr)



*ieux-être*

*le Yoga*

*la Psychothérapie*

## **Joëlle et Paul BORDAT**

Professeurs de Yoga de l'IFY (Institut Français de Yoga)  
Formateurs d'enseignants de l'IFY  
Psychothérapeute APO (Analyse Psycho-Organique)

71700 TOURNUS

71850 MACON-CHARNAY

03 85 51 25 46 / 06 08 26 62 65



## LE YOGA

une proposition millénaire.

### En quoi consiste la pratique du Yoga ?

En cours collectif, nous vous guidons dans une séance d'1 heure à 1 heure15, qui associe agréablement ; mouvements plus ou moins lents, respiration et attention, pour aboutir à des positions (postures), des pratiques respiratoires conscientes, de recentrage, accessibles à tous.

### Que peut-on en attendre ?

Détente, recentrage, prévention de santé, dynamisme, conscience de soi (respiration, sensations corporelles harmonieuses, clarté mentale).

### Où pratiquer ?

Quatre lieux de pratique possibles :  
Mâcon-Charnay, Tournus, Louhans, Cluny.

### Autres propositions :

Cours individuels :  
sur demande, nous vous proposons une séance construite pour vous.

Stage d'été : «Yoga et balades en Oisans»

Formation à l'enseignement du Yoga ; A.P.Y.  
«Approfondissement et Pédagogie du Yoga»



Paul BORDAT



Joëlle BORDAT

## LA PSYCHOTHÉRAPIE

A.P.O. ; «Analyse Psycho-Organique»

### En quoi cela consiste ?

C'est une méthode psychothérapeutique qui propose un soulagement du mal-être intérieur, par l'expression verbale, reliée aux images intérieures et aux sensations corporelles. Il s'agit de vous accompagner dans la prise de conscience et le dénouement des mémoires enkystées, afin de permettre l'émergence des réponses que vous portez en vous.

### Quand cette démarche est-elle utile ?

Lors de mal-être comme ; doutes persistants, manque de confiance en soi, conflits, questionnements obsessionnels, échecs, déprime, angoisses...

### Modalités pratiques :

Séances individuelles ou/et séances de groupe.

### Le NEUROFEEDBACK Dynamique :

Aide tout cerveau à fonctionner du mieux qu'il peut et au mieux de ses capacités.

Les symptômes de dysfonctionnement d'un système nerveux central peuvent inclure :

Problèmes de mémoire, mauvaise performance, difficulté à dormir, se sentir triste et émotionnel, manque de concentration, hyperactivité, sentiment d'anxiété, maux de tête, consommation problématiques, irritabilité, stress et sentiment de surcharge.

### Renseignements :

Joëlle Bordat 06 74 36 11 97

Paul Bordat 06 08 26 62 65

### Où pratiquer ?

2637 , Route de Plottes à TOURNUS

468 , Rue St-Martin-des-Vignes à MÂCON/CHARNAY