

Paul Bordat

YOGA

Professeur et Formateur d'enseignants de Yoga

- Professeur de Yoga depuis plus de 38 ans
- Diplômé FNEY et IFY
- Formateur d'enseignants agréé IFY

PSYCHOTHÉRAPIE

Analyste Psycho-Organique

- Diplômé de l'Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique
- Adhérent à la Société Française des Analystes Psycho-Organique
- Adhérent à la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse
- Titulaire du Certificat Français de Psychothérapeute
- Titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie
- Praticien en Neurofeedback dynamique
- EMDR

06 08 26 62 65 • 03 85 51 25 46 • paulbordat@wanadoo.fr

Joëlle Bordat

YOGA

Professeur et Formatrice d'enseignants de Yoga

- Professeur de Yoga depuis plus de 38 ans
- Diplômée FNEY et IFY
- Formatrice d'enseignants agréée IFY

PSYCHOTHÉRAPIE

Analyste Psycho-Organique

- Diplômée de l'Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique
- Adhérente à la Société Française des Analystes Psycho-Organique
- Adhérente à la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse
- Praticienne en Neurofeedback dynamique

06 74 36 11 97 • 03 85 51 25 46 • joelle.m.bordat@wanadoo.fr



ÊTRE EN FORME

ÊTRE SOI



COURS DE YOGA
FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA



CABINET DE
PSYCHOTHÉRAPIE

Joëlle & Paul Bordat
Plus de 38 ANS D'EXPÉRIENCE

Professeurs de Yoga, diplômés FNEY, Institut Français de Yoga (I.F.Y.), Formateurs d'Enseignants de l'I.F.Y.
Psychothérapeute APO (Analyse Psycho-Organique)

À Tournus et
Mâcon-Charnay

1 cours
d'essai
offert

LE YOGA

une proposition millénaire

EN QUOI CONSISTE LA PRATIQUE DU YOGA ?

En cours collectif, nous vous guidons dans une séance d'1h à 1h15, qui associe agréablement ; mouvements 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.

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 » :
Formation I.F.Y. (Institut Français de Yoga)



+ D'INFOS

www.yoga-bourgogne.com



LA PSY(HO)THÉRAPIE A.P.O

A.P.O « Analyse Psycho-Organique »

LA PSY(HO)THÉRAPIE A.P.O. (ANALYSE PSY(HO-ORGANIQUE)

C'est un espace d'écoute, d'expression et d'individuation permettant de donner un sens à sa vie et d'en devenir l'acteur.

Le but principal est le soulagement du mal-être intérieur par le dénouement des mémoires enkystées.

LE NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE

Méthode Neuroptimal

Le neurofeedback dynamique est une méthode qui est basée sur la capacité du cerveau à s'auto-réguler et à se réorganiser.

Elle se pratique avec un équipement matériel et logiciel qui ne demande aucune compétence particulière à la personne qui en fait l'expérience.

Neuroptimal n'est pas un traitement médical ; aucun diagnostic n'est posé ; cette méthode propose simplement support et espace au cerveau afin qu'il s'auto-régule comme il l'entend.

MODALITÉS PRATIQUES

Séances individuelles ou / et séances de groupe.

- Soit 2637, route de Plottes à **Tournus (71700)**
- Soit 468, rue Saint-Martin-des-Vignes à **Mâcon-Charnay (71850)**

+ D'INFOS

www.psy-bourgogne.fr