



ATELIER DE YOGA *GESTION DU STRESS*

Avec Ora JOSEF-HAY

AU PROFIT DE L'ASSOCIATION PHARES

(Personnes Hospitalisées Agées Réadaptation Ecoute et Soutien)

*« Grace à cet atelier, je suis heureuse de participer à faire connaître l'association **PHARES** et à contribuer à son fonctionnement (avec la diminution des ressources financières l'avenir de l'association devient précaire). **PHARES** est une association qui œuvre depuis 47 ans à améliorer la qualité de vie des patients hospitalisés dans les services de gériatrie du CHU de Grenoble. Par ses diverses actions, elle aide à lutter contre la solitude et l'isolement de ces personnes. » Ora JOSEF-HAY*



L'enseignante : Diplômée de l'Ecole de yoga d'Energie d'Evian, Ora Josef-Hay a découvert le yoga en 1976 en Israël et l'enseigne depuis 1991. Membre de la FNEY. Elève de Boris Tatzky. Elle suit le cursus de formation de formateurs. Par ailleurs elle a suivi les enseignements du Dr Bohle sur le Yoga Thérapie et l'éducation à la santé par le yoga.

Date : Mardi 20 février

Horaires : 18h00 – 20h30

Thème : Gestion du stress

Lieu : **CENTRE VIE EN YOGA** 30C allée Henri Frénay, 38000 Grenoble (quartier Caserne de Bonne, même bâtiment que le cinéma Méliès, entrée côté parc).

Prix : 20 euros avec possibilité de donner plus (l'association peut faire un justificatif pour don sur demande).

Inscriptions et renseignements à cet atelier auprès d'Isabelle Colombera, coordinatrice de l'association PHARES : associationphares@chu-grenoble.fr ou au 06.30.50.16.42

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée, elles doivent être accompagnées du règlement. Vous recevrez une confirmation.

Conditions de désistements : Conditions de désistement : La totalité de la somme sera gardée si annulation moins d'une semaine avant l'atelier. (Sauf si nous réussissons à vous remplacer). Si plus d'une semaine la totalité sera remboursée.