



# ATELIER DE YOGA

avec Ora JOSEF-HAY et Thomas DELAVENNE

samedi 19 Décembre à GRENOBLE (Isère)

**THEME :** **S'enraciner, se stabiliser = Être dans le monde avec Justesse**

Matinée de Yoga avec regard d'ostéopathe. Thomas apportera des précisions et éclairages sur l'anatomie et la physiologie du mouvement pour vous permettre de mieux comprendre votre corps, ses mouvements, l'intérêt de chaque posture, et comment pratiquer de la manière la plus juste.

Lors de cette matinée les pratiques posturales s'articuleront autour du Bassin, des membres inférieurs et de la colonne lombaire afin de retrouver stabilité, ancrage et apprendre à mieux positionner son bassin et sa colonne et ainsi retrouver l'élan vital et une verticalité légère et épanouissante.

**Horaires :** 9h00 à 12h00

**Lieu :** Centre Vie en Yoga, 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble

**Accès :** Dans le quartier de la caserne de Bonne, à côté du Méliès. Entrée côté parc.

**Tarifs :** 45 € TTC l'atelier de 3 heures. (120 € les 3 ateliers)

**Attention :** Aucun remboursement n'est effectué sauf en cas de force majeure. L'inscription n'est ferme qu'après le règlement.

**Matériel :** Vêtements amples, Grand tissu à mettre sur le tapis, de quoi prendre des notes...



Contact pour plus d'informations : ☎ **04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34**

Site : <http://www.vie-en-yoga.com>

Les personnes souhaitant s'inscrire à l'atelier peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂ -----

**Atelier « S'enraciner, se stabiliser = Être dans le monde avec Justesse » du 19/12/20**

NOM et prénom : ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Inscription pour (cocher l'option choisie) :      1 cession       3 cessions

Je joins un chèque bancaire de . . . € à l'ordre de **Centre Vie en Yoga**,

à envoyer à :

Ora JOSEF-HAY, Centre Vie en Yoga, 36 chemin de la Taillat 38240 MEYLAN

Centre Vie en Yoga · 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble · Capital : 3 000 Euros · 538 050 618 RCS Grenoble · SIRET 538 050 618 00015  
NAF 8551 Z · N° Identification TVA : FR 86 538 050 618