

STAGE de YOGA

avec Ora JOSEF-HAY

Du vendredi 31 août au dimanche 2 septembre 2018
à GRENOBLE (quartier de Bonne) (Isère)

THEME : APPROCHES de la MEDITATION

L'état de méditation est un état naturel, pourtant nous n'en faisons l'expérience spontanément que très rarement.

Le responsable est notre mental qui est bavard et dispersé.

Lors de ce stage, nous aborderons différentes « portes d'entrée » à la méditation pour que chacun puisse trouver celle qui lui convienne. Nous verrons comment ajuster sa posture physique et préparer le corps à l'assise. Des exposés et un temps questions / réflexion sont prévus.

Horaires : Vendredi de 9h30 précises à 17h30 (accueil à partir de 9h00)
Samedi de 9h30 précises à 17h30
Dimanche de 9h30 précises à 17h30

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

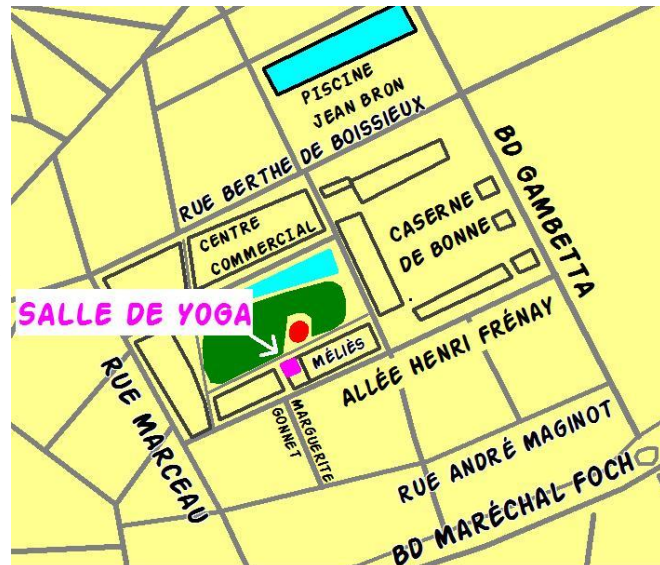
Accès : Dans le nouveau quartier de la caserne de Bonne, près de la place Gustave Rivet, à proximité du boulevard Gambetta, en face du parc Hoche.

Tarifs : 195 € comprenant l'enseignement seulement
Possibilité de paiement en trois fois :
Encaissements fin juin, fin juillet et fin août

Désistement : Aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement moins de 10 jours avant le stage. En cas de désistement au moins un mois avant le stage, le remboursement de 95 € sera effectué. L'inscription n'est ferme qu'après le règlement de la totalité.

Repas : Pique-niques pris sur place, tirés du sac, à partager

Matériel : Vêtements amples, coussins, 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 au stage par correspondance peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂ -----

Stage Approches de la Méditation du 31 août au 2 septembre 2018

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

Je joins ... chèque(s) bancaire(s) de : à l'ordre de **CENTRE VIE EN YOGA**

Envoyer à : Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN