

THEME : **La RESPIRATION - Vitalité & Sérénité**

La respiration – première fonction vitale, et pourtant nous ne nous en préoccupons pas. Mieux respirer = plus de vitalité, plus de calme et de sérénité. Dans un monde où le stress et l'agitation, les problèmes de sommeil et de fatigue sont courants, réapprendre à respirer semble indispensable.

La respiration devient alors Souffle qui relie au monde subtil, favorise l'état de méditation et ouvre la porte à une authentique spiritualité

Dates : **le samedi 26 et le dimanche 27 janvier 2019**

Horaires : Samedi de 13h00 précises à 19h00 (accueil à partir de 12h30)
Dimanche de 9h30 précises à 16h30 (accueil à partir de 9h00)

Lieu : Centre Vie en Yoga, 30C, allée Henri Frénay, Quartier Caserne de Bonne, 38000 **GRENOBLE**

Accès : Bus : ligne 13 arrêt Marceau, ligne 16 arrêt Caserne de Bonne. Tram C arrêts : Foch-Ferrié, Gustave Rivet. Voiture : parking payant 350 pl.

Tarifs : Participants aux cours : 125 € TTC le week-end
Non participants : 135 € TTC le week-end



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

Repas : SAMEDI : Durant la pose, nous partagerons une collation que vous apporterez: boisson chaude, gâteau...
DIMANCHE : Pique-nique collectif à partager pris sur place. Apportez 1 plat salé, sucré, à boire....

Matériel : Vêtements amples, de quoi prendre des notes, banc, coussins...

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 : La RESPIRATION – Vitalité & Sérénité des 26 et 27 janvier 2019

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

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

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