

THEME : **YOGA en DOUCEUR (Yoga sur Chaise)**

Garder le corps en meilleure forme et un esprit alerte, centré et apaisé est un défi que le yoga propose.

La pratique du Yoga peut s'adapter et s'ajuster à toute personne désirante apprendre le yoga. Lors de ce stage nous expérimentons à la fois des postures dites « classiques » adaptées, et des pratiques spécifiques afin de mobiliser, assouplir et tonifier l'ensemble du corps en douceur. Nous verrons comment grâce à l'utilisation du matériel nous pouvons préserver les zones du corps qui ont besoin. Nous apprendrons, comment grâce au mental, la pratique du yoga pourrait se prolonger même à un âge avancé. Un exposé complètera la pratique.

Dates : **Le samedi 20 ou le dimanche 21 janvier 2018**

Horaires : **Samedi** : de 13h00 précises à 19h00 (accueil à partir de 12h30) **Dimanche** : 9h00 à 16h30 (accueil 8h30)

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

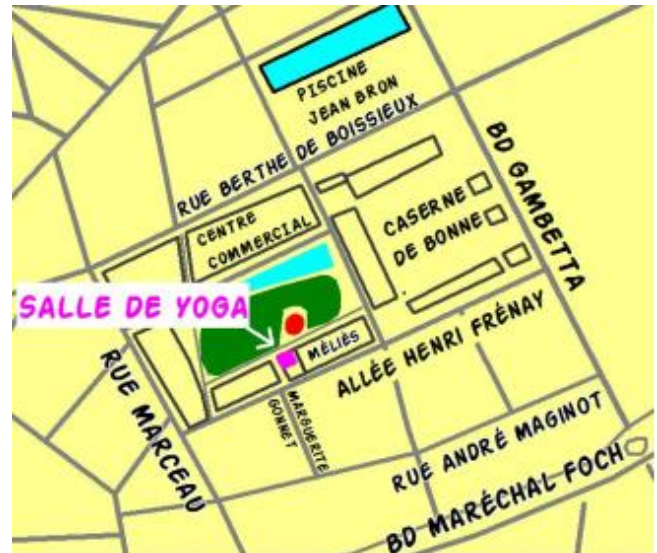
Accès : Bus : ligne C3 arrêt Marceau, lignes 16/17 arrêt Caserne de Bonne. Tram C arrêts : Foch-Ferrié, Gustave Rivet. Voiture: parking payant 350 pl.

Tarifs : Participants aux cours : 65 € TTC,
Non participants : 75 € TTC.

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 : Repas en commun à partager (chacun apporte ce qu'il souhaite).

Matériel : Vêtements amples, banc, coussins, tissu ou serviette pour recouvrir 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 au stage par correspondance peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂-----

Stage : YOGA en DOUCEUR : Samedi 20 ou dimanche 21 janvier 2018

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

Inscription pour : Samedi 20 janvier 2018 Dimanche 21 janvier 2018

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