



STAGE de YOGA

avec Ora JOSEF-HAY

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 toutes personnes et situations : au bureau ou pour des personnes dont la forme physique le nécessite. Lors de ce stage nous expérimenterons 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 en ont besoin. Nous apprendrons comment préserver les facultés mentales (mémoire et concentration) par des pratiques qui peuvent se faire sur une chaise. Un exposé complètera cette 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

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