

THEME : JUSTESSE POSTURALE

Lors de ce stage nous verrons 5 familles de postures avec des indications précises, variantes et adaptations possibles pour que chacun puisse trouver sa posture sans trahir le sens de celle-ci. Nous verrons également, lors des exposés théoriques, la symbolique, les bienfaits, les contre-indications, la circulation d'énergie..., pour chacune des postures majeures. Cette justesse posturale permet de se réajuster intérieurement pour que la « musique » résonne comme la corde d'un violon : ni trop, ni trop peu tendue, afin que le son vibre clair et juste.

Se réajuster, c'est déceler, reconnaître et accepter ses limites et ses atouts, d'être plus clair, plus juste et bienveillant avec soi-même en prenant conscience des mécanismes en œuvre.

Dates : le **samedi 29 et le dimanche 30 janvier 2022**

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

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, pass sanitaire, masque, 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 : Justesse Posturale des 29-30 janvier 2022

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

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

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