

Samedi 12 Février 2022 à GRENOBLE (Isère)

THEME : Libérer le diaphragme = S'ouvrir à la Joie naturelle

Demi-journée de Yoga avec regard d'ostéopathe. Hautement impliqué dans les fonctions respiratoires, digestives, circulatoires, le diaphragme est également un important muscle postural et un carrefour névralgique sensible à toutes nos émotions. Lors de cette matinée, Emmanuelle apportera des précisions et éclairages sur l'anatomie et la physiologie du mouvement du Diaphragme et sa place essentielle dans le corps vivant. Le souffle, les mouvements respiratoires libérés, gage de vitalité, détente et de sérénité joyeuse aussi bien dans la pratique du yoga que celle de l'ostéopathie. Les pratiques du yoga s'articuleront autour du diaphragme afin de l'assouplir, le détendre, le rendre plus conscient et vivant.

Horaires : 9h00 à 12h00 **ou** 14h00 à 17h00

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

Accès : Dans le quartier de la caserne de Bonne, à côté du Méliès. Entrée côté parc.

Tarifs : 45 € TTC l'atelier de 3 heures. (90 € les 2 ateliers)

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

Matériel : Vêtements amples, Grand tissu à mettre sur 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 à l'atelier peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂ -----

Atelier « Libérer le diaphragme = S'ouvrir à la Joie naturelle » du 12/02/22
MATIN ☐ **APRES-MIDI** ☐

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

Inscription pour (cocher l'option choisie) : 1 cession ☐ 2 cessions ☐

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

à envoyer à :

Ora JOSEF-HAY, Centre Vie en Yoga, 36 chemin de la Taillat 38240 MEYLAN