



# ATELIER DE YOGA

avec Ora JOSEF-HAY

Samedi 10 Décembre 2022 à GRENOBLE (Isère)

## THEME : ENERGIE d'HIVER

L'hiver est le moment du repos et de l'intériorité. C'est la saison où il faudrait rester à l'écoute de soi-même, pratiquer la méditation et des activités calmes... Le respect de cette manière d'être et de faire permettrait de retrouver une bonne énergie au printemps. Lors de ce stage nous pratiquerons des postures, méditations, respirations en lien avec ce thème. Un petit exposé complètera la pratique

**Horaires :** 9h00 à 12h00

**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

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

**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 « Energie d'Hiver » du 10/12/22

NOM et prénom : ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Inscription pour : 1 cession hiver ☐

Je joins un chèque bancaire de 45 € 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