

# STAGE de YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY**

les 12 et 13 mars 2022  
à GRENOBLE (Isère)

## THEME :

## **DU STRESS A LA JOIE**

Lors du week-end, nous verrons des pratiques de Yoga qui visent à diminuer l'état de stress pour revenir à la légèreté et à la joie de vivre qui sont notre état naturel. Même si l'état de stress est un état courant, il n'est pas pour autant une fatalité. Et si nous apprenions à vivre autrement ?

**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

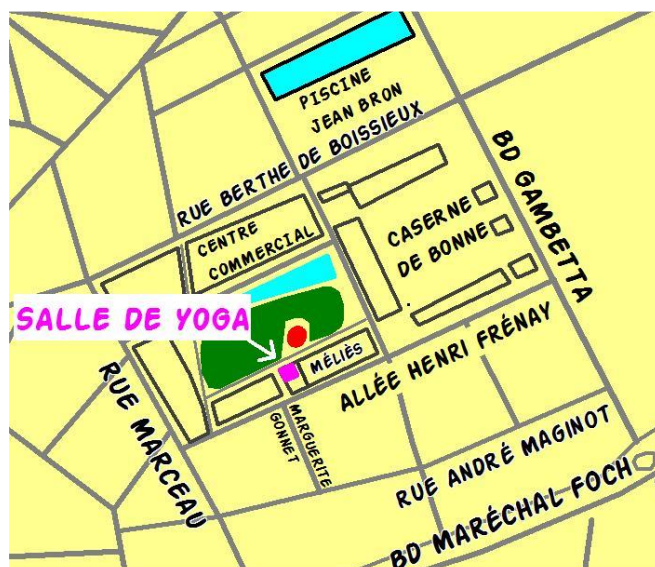
**Accès :** Bus : ligne 13 arrêt Marceau, ligne 16 arrêt Caserne de Bonne. Tram C arrêts : Foch-Ferrié, Gustave Rivet. Voiture : parking payant 350 pl.

**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 pause, 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 : Stress- Joie des 12 et 13mars 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