

ATELIER DE YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY** et **Thomas DELAVENNE**

samedi 14 Mai 2022 à GRENOBLE (Isère)

THEME : **Se redresser, s'élever = Accueillir la Vie dans sa Plénitude**

Demi-journée de Yoga avec regard d'ostéopathe. Thomas apportera des précisions et éclairages sur l'anatomie et la physiologie du mouvement pour vous permettre de mieux comprendre votre corps, ses mouvements, l'intérêt de chaque posture, et comment pratiquer de la manière la plus juste.

Lors de cette matinée la pratique s'articulera autour de l'espace du cœur, les membres supérieurs, la colonne thoracique et cervicale afin de mieux sentir le lien entre un corps verticalisé, ouvert et disponible et un cœur heureux disant "Oui" à la Vie.

Horaires : 9h00 à 12h00 **ou** 13h30 à 16h30

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.

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 « Se redresser, s'élever = Accueillir la Vie dans sa Plénitude » du 14/05/22
MATIN ☐ **APRES-MIDI** ☐

NOM et prénom :Tél. :

Adresse :

Mail :

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