



# ATELIER DE YOGA

avec Ora JOSEF-HAY

Samedi 29 Avril 2023 à GRENOBLE (Isère)

## THEME : **ENERGIE de PRINTEMPS**

Le printemps est le moment de la montée de l'énergie, le jaillissement et le renouveau de la vie. Se mettre en phase avec cette énergie permettrait de mieux traverser cette saison. Lors de ce stage nous pratiquerons des postures, méditations, respirations et purifications en lien avec ce thème. Un petit exposé complètera la pratique

**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

**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 de PRINTEMPS » du 29/04/23**  
**MATIN ☐ APRES-MIDI ☐**

NOM et prénom : ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Inscription pour : 1 session printemps ☐

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