



STAGE de YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY**

le samedi 3 et le dimanche 4 mars 2012
à GRENOBLE (Isère)

THEME :

APPROCHE de la MEDITATION

L'état de méditation est un état naturel, pourtant nous n'en faisons l'expérience spontanément que très rarement.

Le responsable est notre mental qui est bavard et dispersé.

Lors de ce stage :

- Nous aborderons différentes « portes d'entrée » à la méditation pour que chacun puisse trouver celle qui lui convienne.
- Nous verrons comment ajuster sa posture physique et préparer le corps à l'assise.
- Un exposé théorique et un temps questions / réflexion

Horaires : Samedi de 13h30 précises à 19h30 (accueil à partir de 13h00)
Dimanche de 10h00 précises à 16h30 (accueil à partir de 9h30)

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

Accès : Dans le nouveau quartier de la caserne de Bonne, près de la place Gustave Rivet, à proximité du boulevard Gambetta, en face du parc Hoche.

Tarifs : Participants aux cours : 58 € TTC le samedi seul, 90 € TTC le week-end.
Non participants : 68 € TTC le samedi seul, 100 € 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 pose, nous partagerons une collation que vous apporterez: boisson chaude, gâteau...
DIMANCHE : Pique-nique pris sur place, tiré du sac, à partager

Matériel : Vêtements amples, banc, coussins, couverture, 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 au stage par correspondance peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂ -----

Stage « Approche de la méditation » des 3 et 4 mars 2012

NOM et prénom : **Tél. :**

Adresse :

Mail :

Inscription pour : Samedi 3 mars 2012 Le week-end complet des 3 et 4 mars 2012

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

Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN

