

avec **Ora JOSEF-HAY**

le samedi 14 ou le dimanche 15 janvier 2012
à CHAMP PRES FROGES (Isère)

THEME :

STRESS et LACHER-PRISE

Dans notre société moderne, le stress est à l'origine de beaucoup de maladies physiques, troubles du sommeil, mal-être général et dévalorisation de soi.

Lors de ce stage, nous verrons les liens entre STRESS et LACHER-PRISE. Nous apprendrons comment aller vers le lâcher-prise et comment, en lâchant-prise, nous pouvons diminuer le stress, notamment grâce à l'acceptation de ce qui Est et au retour au moment présent.

Par diverses pratiques du yoga et des exposés, nous irons vers une compréhension des mécanismes qui sont à l'origine du stress. Nous verrons comment passer du stress à la joie!

Horaires : Samedi de 13h30 précises à 19h30 (accueil à partir de 13h00)
Dimanche de 9h00 précises à 16h30 (accueil à partir de 8h30)

Lieu : Ecole maternelle de Champ près Frogès, lotissement la Tillaie

Accès : Autoroute A41 – sortie Brignoud – direction Brignoud.
Traverser le pont sur l'Isère, et au prochain rond-point, prendre à gauche, direction les Sept Laux (D10^A).
Au rond-point suivant, prendre à droite.
Au premier feu, prendre à droite pour se garer; l'école maternelle est là.

Tarifs : Participants aux cours : 58 € TTC la journée, Non participants : 68 € TTC la journée

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 « Stress et Lâcher-Prise » des 14 ou 15 janvier 2012

NOM et prénom : **Tél. :**

Adresse :

Mail :

Inscription pour : Samedi 14 janvier 2012 Dimanche 15 janvier 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