



ATELIER DE YOGA

avec Ora JOSEF-HAY

Samedi 28 Janvier 2023 à GRENOBLE (Isère)

THEME : **PERINEE 2 - Plan profond**

Le périnée est une zone clé du corps dont dépend notre vitalité et notre épanouissement. Son bon état permettrait d'éviter certains désagréments comme l'incontinence, le prolapsus ou ceux liés à la sexualité. Lors de ce stage, seront proposées des pratiques visant à faire sentir, connaître et maîtriser son périnée. Lors des exercices, l'accent sera mis sur le repérage et la mobilisation du plan profond. Un exposé assorti de planches et moulages du bassin et du périnée complétera 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 cet atelier de 3h.

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 « Périnée 2 – plan profond » du 28/01/23
MATIN **APRES-MIDI**

NOM et prénom : **Tél. :**

Adresse :

Mail :

Inscription pour 1 cession

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