



# ATELIER DE YOGA

avec Ora JOSEF-HAY et Thomas DELAVENNE

Samedi 4 mars 2023 à GRENOBLE (Isère)

## PERINEE 3

### THEME :

## Le périnée, les diaphragmes et les sphincters

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. La pratique portera plus spécifiquement sur la tonification des sphincters et la mobilisation du périnée dans les postures de yoga et les bandhas. Un exposé général sur les diaphragmes et les interactions avec les viscères et la respiration complétera la pratique, **comportant un regard d'ostéopathe.**

**Horaires :** 8h30 à 12h30 **ou** 14h00 à 18h00

**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 :** 60 € TTC cet atelier de 4h.

**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 3 – les sphincters » du 04/03/23**  
**MATIN**  **APRES-MIDI**

NOM et prénom : ..... **Tél. :** .....

Adresse : .....

Mail : .....

Inscription pour 1 cession

Je joins un chèque bancaire de 60 € 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

Centre Vie en Yoga · 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble · Capital : 3 000 Euros · 538 050 618 RCS Grenoble · SIRET 538 050 618 00015  
NAF 8551 Z · N° Identification TVA : FR 86 538 050 618