



# STAGE DE YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY** membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

## Centre Vie en Yoga

Du vendredi 25 au dimanche 27 Août 2023  
à Chasselay 38470 (Vers St Marcellin)

### **Thème : La Respiration : sérénité et vitalité**

La respiration est la fonction vitale la plus essentielle sans laquelle nous ne pouvons vivre que quelques minutes ; et pourtant, nous constatons que beaucoup d'entre nous ne savent pas respirer de manière efficace. La pratique du yoga propose d'améliorer notre connaissance et notre potentiel respiratoire par de multiples techniques respiratoires, l'observation du souffle, l'assouplissement et la tonification de certaines zones du corps. Une meilleure respiration = plus de vitalité et davantage de sérénité et calme intérieur.

#### Ambiance

Logement dans un gîte de charme, suivant une démarche écologique.  
Accueil chaleureux. Chambres de 2 à 3 lits. Cuisine végétarienne avec des produits locaux, essentiellement bio, diététique, et soignée.  
Ambiance calme et sereine.

#### Lieu

Gîte Céleste Maison d'Hôtes (ex La Belle Cordière)  
814 Route du Midi 38470 CHASSELAY  
<https://celestemaisondhotes.fr/>

#### Tarifs

460 €  
Comprenant : les cours de yoga, le logement et les repas.  
Modalités de règlement = en 2 chèques :  
- Un à l'ordre de SAS Cogite ( 230 € )  
- L'autre à l'ordre du Centre Vie en Yoga ( 230 € )  
(possibilité de location draps serviette + 10€ à régler sur place)

Les chèques ne seront encaissés qu'après le stage

#### Arrivée / Accueil

Vendredi 25 août vers 9 h,  
début de la pratique à 10 h précises.

#### Départ

Dimanche 27 août vers 17 h.

#### Horaires

Environ 6-7 heures de pratique par jour

#### Matériel

**Tapis, coussin**, banc de méditation, couverture, de quoi prendre des notes... **Serviettes, draps et taie** d'oreiller.  
Et pour son confort, vêtements amples, chaussons, pull...

#### Conditions de désistement

- En cas de désistement non remplacé après le 10 août 2023, le chèque pour l'hébergement sera débité et un chèque de 100 € sera demandé pour le Centre.
- Le Centre se réserve le droit d'annuler le stage :
  - s'il y a moins de 8 participants
  - selon les directives gouvernementales liées au coronavirus

## Stage La Respiration : sérénité et vitalité 25-27/8/2023 à CHASSELAY

Nom et Prénom ..... Téléphone .....

Adresse .....

..... Mail .....

Je joins - un chèque bancaire de 230 € à l'ordre du Centre Vie en Yoga

- un chèque bancaire de 230 € à l'ordre de SAS Cogite

(Envoyer à : Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN)