

# STAGE de YOGA avec Ora JOSEF-HAY

Du vendredi 1er au dimanche 3 septembre 2023  
GRENOBLE (quartier de Bonne) (Isère)

## **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.

**Horaires :** de 9h00 précises à 16h30 (accueil à partir de 8h30)

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

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

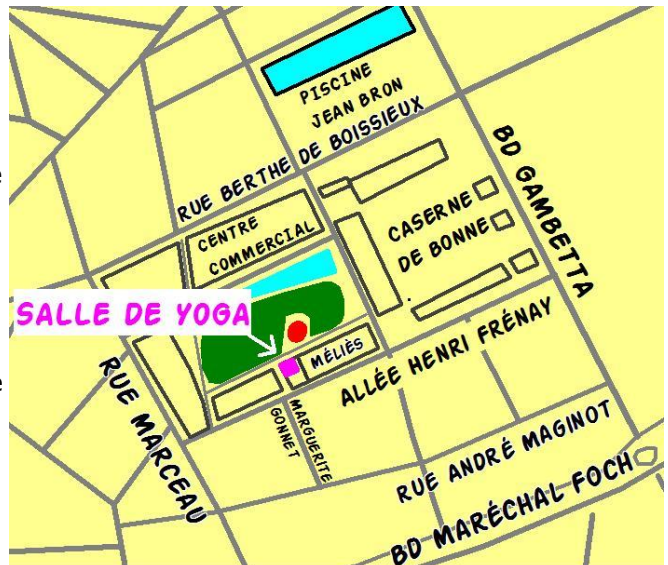
**Tarifs :** 245 € comprenant l'enseignement seulement  
Encaissement après le stage

**Désistement :** En cas de désistement non remplacé après le 15 août 2023, un chèque de 125 € sera demandé en échange du chèque fourni. 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.

**Repas :** Pique-niques pris sur place, tirés du sac, à partager

**Matériel :** Vêtements amples, coussin, 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 accompagné du règlement à l'adresse suivante : JOSEF-HAY, 36 chemin de la Taillat, 38240 MEYLAN.  
site internet : <http://www.vie-en-yoga.com>

✂ -----  
**Stage La Respiration : sérénité et vitalité du 1er au 3 septembre 2023**  
NOM et prénom : ..... Tél. : .....  
Adresse : .....  
Mail : .....

Je joins 1 chèque bancaire de 245 € à l'ordre du **CENTRE VIE EN YOGA**