

Le CLAS INSERM de Grenoble vous propose :

3 journées de Yoga ouvertes à tous

du vendredi 19 août au dimanche 21 août

à Grenoble, Quartier de Bonne



Thème :

« Postures Clés »

Ce stage vous permettra d'approfondir votre connaissance des postures clés du yoga et de leurs variantes, de leurs effets, de leurs indications et contre-indications, de leur symbolique et de l'énergie dans chacune d'elles.

Lors de ce stage, des exposés viendront étayer la pratique. Des récits de la mythologie indienne compléteront la compréhension du sens des postures. A l'issue du stage, vous serez en mesure de constituer vous-même, votre séance adaptée et personnalisée.

Enseignante: Ora Josef-Hay

Site : <http://www.vie-en-yoga.com>

Horaires : de 9h30 précises à 17h30 (accueil à partir de 9h00)

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

Repas : Pique-nique pris sur place, tiré du sac, à partager

Matériel : Vêtements amples, coussins, de quoi prendre des notes....

Prix extérieur : **195 € subvention selon votre grille INSERM.** Le nombre de places étant limitées, merci de vous inscrire rapidement. **Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.**