

## ATELIER YOGA

*Verticalité et fluidité :*

***Bien mobiliser sa colonne vertébrale***



**31 JANVIER 2026**

**DE 14H A 17H**

**Espace M. VIAL (Salle ROIZE)**

**178 Avenue H de Balzac**

**38340 Voreppe**

**Accueil dès 13h30**

**Tarif : 40€**

**(Tarif préférentiel inscription à 3 ateliers : 100€)**

Notre colonne vertébrale est l'axe autour duquel et par lequel s'organise toute notre vie.

Son ancrage et sa pleine et entière mobilité dans les différentes directions nous portent chaque instant.

Il est donc essentiel de bien l'entretenir, de la respecter et d'en prendre le plus grand soin afin de la protéger et préserver ainsi notre vitalité.

En Hatha Yoga, tel un arbre, elle s'enracine et s'élève, faisant circuler le 'Prâna', Souffle-Energie, qui la parcourt du bas du bassin jusqu'au sommet du crâne et au-delà.

**En pleine conscience de notre axe central, nous chercherons par la pratique ajustée de diverses postures et par l'attention portée au souffle, à lui apporter équilibre, renforcement, souplesse, fluidité et alignement.**

## Bulletin d'inscription

Nom – Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Inscription à l'atelier : **“Verticalité et Fluidité”** ou à 3 ateliers (Précisez lesquels) : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ci-joint Règlement de 40€ ou 100€ (si 3 ateliers) par chèque à l'ordre de : **Mylène Marconi - Maitri Être en Yoga**

**Remise en main propre ou Envoyer à :**

Mylène Marconi - 662 Route de Saint Quentin 38430 MOIRANS

*(Chèques encaissés le jeudi 29 janvier 2026)*

Date :

Signature :

N.B : Dans le cas où le nombre d'inscriptions à l'atelier serait inférieur à 4 personnes, l'organisateur se réserve le droit d'annuler la séance. Les chèques seront alors restitués aux participants inscrits.

**Enseignante : Mylène MARCONI**



Formée auprès de l'Ecole Française de Yoga Auvergne Rhône Alpes agréée par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY).

Pratiquante de Hatha Yoga depuis 14 ans

**Séances hebdomadaires à Moirans :**

Lundi : 18h45 – 20h15

Mardi : 9h00 – 10h30

17h15 – 18h45

Vendredi : 18h15 – 19h45

[www.maitri-etre-en-yoga.com](http://www.maitri-etre-en-yoga.com)

[mylene.marconi@gmail.com](mailto:mylene.marconi@gmail.com)

**Tel : 06 33 16 23 46**

**Rappel des Thématiques et dates des 5 ateliers**

(Samedi de 14h à 17h)

Espace M. Vial (Salle Roize)

178 Avenue H de Balzac - 38340 Voreppe

**Souffle, corps et mental**

**6 décembre 2025**

**Verticalité et fluidité**

**31 janvier 2026**

**Autour de nos polarités**

**4 avril 2026**

**Engagement et détachement**

**13 juin 2026**

**Une pratique estivale**

**4 juillet 2026**



**ATELIERS THEMATIQUES**

**2025 – 2026**

*« Le succès du Yoga ne réside pas dans la capacité à réaliser des postures mais dans la façon dont il change positivement notre façon de vivre notre vie et nos relations. »*

*T.K.V. Desikachar*