

ATELIER YOGA

Autour de nos polarités



4 AVRIL 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€)

Le Yoga nous propose une expérience de recentrage, d'unité et d'équilibre intérieur.

Dans cet atelier, par la pratique de postures simples (âsana), d'allongement du souffle (prânâyâma), en reliant corps, souffle et mental, nous chercherons à prendre conscience de nos diverses polarités pour mieux les équilibrer, trouver concentration et bien-être en cheminant vers un état d'unité.

Après un temps d'accueil et de présentation de la thématique, nous déroulerons une pratique progressive dans une pleine présence à soi.

Nous terminerons par une détente profonde avant un temps d'échange libre.

Bulletin d'inscription

Nom – Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____@_____

Inscription à l'atelier : **“Autour de nos polarités”** 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 2 avril 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

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