

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 : 35€

(Tarif préférentiel inscription à 3 ateliers : 90€)

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 35€ ou 90€ (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

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