

## ATELIER YOGA

Pratique Estivale



*4 JUILLET 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€)*

Après une année de pratique, comment préservez votre engagement en yoga pendant les longs mois d'été ?

Dans cet atelier je vous propose de cheminer vers la mise en place d'une pratique estivale simple et variée qui vous permettra de mettre en place votre propre routine.

Salutation au soleil, postures simples avec différentes variantes et prânâyâma essentiels pourront ainsi vous accompagner dans la douce lumière de l'été et prolonger le calme et le bien-être cultivé tout au long de l'année.

Partageons ce moment ensemble avant de prendre la route des vacances !

## Bulletin d'inscription

Nom – Prénom : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Inscription à l'atelier : **“Pratique estivale”** 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 2 juillet 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*