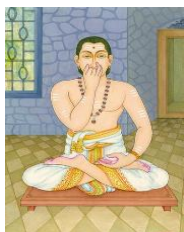


ATELIER YOGA

Souffle, corps et mental.



6 DECEMBRE 2025

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€)

Dans cet atelier, je vous propose, par une pratique simple et graduelle d'expérimenter progressivement en conscience la façon dont Souffle, corps et mental sont liés.

Après un temps d'accueil et de présentation de la thématique, nous prendrons le temps d'expérimenter quelques enchaînements et postures, en nous concentrant sur le corps puis en installant peu à peu l'allongement contrôlé du souffle.

Porté.e.s par une concentration sereine, nous observerons la façon dont le mental s'apaise à son tour, pour nous ouvrir à un état de bien-être plus lumineux.

Nous terminerons par une relaxation.

L'atelier sera clôturé par un temps d'échange libre.

Bulletin d'inscription

Nom – Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____@_____

Inscription à l'atelier : **“Souffle, corps et mental”** 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 4 décembre 2025)

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