



# STAGE DE YOGA

## Samedi 18 mars 2023

### De 9h à midi

Ouvert à tous  
débutant ou confirmé

Salle d'Evolution du Centre Omnisports de Grésy-sur-Aix  
(accès par le côté est, sous le parking de la salle polyvalente)

## Animé par Isabelle Biran

Son thème sera:

"Calmer le mental & ressentir la paix intérieure  
à travers l'impermanence de la vie"

Tout est impermanence, de façon naturelle, la saison d'hiver cède la place au printemps, ce qui va générer une transformation.

En nous il en est de même et ce toute notre vie.

Le yoga nous invite à prendre conscience que tout passe, que tout change et que rien ne demeure jamais immuable. Selon les textes du yoga, une grande partie de la souffrance provient de notre propre résistance à accepter cet état impermanent inhérent à chaque chose.

Lors de ce stage, nous allons prendre conscience de cela à travers une petite théorie, des pratiques de yoga en pleine présence pour traverser plus en douceur ce constant changement.

**Matériel** : Tenue de yoga habituelle, un tapis de yoga, un coussin, une couverture  
& une tasse afin de partager une petite pause tisane conviviale en milieu de stage.

#### Tarifs :

15 € pour les adhérents

25 € pour les non-adhérents

**Règlement par chèque uniquement**

Merci pour votre compréhension

Inscription auprès de l'enseignante

au 06 60 83 57 05

ou [yoga.gresy@gmail.com](mailto:yoga.gresy@gmail.com)

Attention : nombre de places limitées