

# Yoga et Méditation



**Le yoga est un chemin d'unité :  
en soi-même, avec les autres, avec le monde et tout le vivant.**

Ses aspects de mise en oeuvre sont très larges.  
Ils visent tous à l'apaisement et la clarté du mental  
vers cet état d'unité que permet sa parfaite transparence.

**Dans cet atelier,  
je vous propose de partir des postures et de la conscience du souffle  
pour installer une plus grande tranquillité mentale.  
Alors, la disponibilité intérieure rend possible la venue (ou non)  
d'un état de méditation voire de contemplation,  
qui donne un profond ressourcement.**

Les cours sont ouverts à tous. Ils ont lieu au centre Kedreos à Crolles, en groupe de  
10 personnes maximum **le jeudi de 12h15 à 13h30** du 6 Septembre 2018 au 27 Juin  
2019 hors vacances scolaires.

*avec Nathalie Bouchet, enseignante de Yoga, pédagogie Viniyoga*

*"J'aime emmener dans la profondeur du yoga jusqu'à toucher la profondeur de l'être  
et réveiller la flamme de vie."*

**Tarifs : série de 10 cours : 130€, valable 3 mois  
cours à l'unité : 15€**

**Renseignements : 06 74 28 96 88 - [sarl.envie@gmail.com](mailto:sarl.envie@gmail.com)**