



20 rue Pierre Bressat  
69100 Villeurbanne

Tél. : 04 78 54 56 58 ou 06 60 50 54 54

Mail : [contact@clapole.fr](mailto:contact@clapole.fr) [www.clapole.fr](http://www.clapole.fr)

### Lieu du stage

Le studio se trouve dans le quartier des hôpitaux est de Lyon - à proximité du bd Laurent Bonnevey -

Par route, Périphérique Bd Laurent Bonnevey, sortie **Lyon-Monchat**, Route de Genas direction Lyon, puis 300 m à droite c'est la rue P. Bressat à sens unique (la prendre par l'av. P. Krüger) -

Stationnement des véhicules facile et gratuit

Par train : **Gare de LYON Part-DIEU** Puis bus lignes **25** et **C8** - arrêt **Lycée de l'automobile/Genas** au bout de la rue P. Bressat - puis 100 m à pied -

ou métro ligne A, « La Soie », puis bus C8 arrêt « Lycée automobile » ou « Genas Laurent Bonnevey » - puis 300 m à pied -

Tramway T3 – arrêt **Gare de Villeurbanne** puis 1km à pieds, par l'av. P. Krüger ou station Vélo'v à l'arrêt du tram et une autre sur l'av. P. Krüger à 200 m du studio -

## Les Postures en torsion

nous offrent une infinité de réponses.

Elles travaillent dans les plans transversaux de notre corps des pieds à la tête, regard inclus, équilibrant les forces autour de « l'âme » de cette spirale en mouvement que nous sommes, nous amenant à chaque instant vers plus de légèreté et de stabilité.

Elles ouvrent de nouveaux espaces et donc de nouveaux points de vue stimulant un regard toujours neuf sur notre pratique.

Elles sont les bienvenues en début de pratique, lorsque les muscles manquent d'étirement, pour aider à découvrir et à libérer les zones qui sont le plus en restriction. Peu à peu de nouvelles possibilités de mouvements apparaissent grâce à l'évolution de la souplesse.

Les successions de compressions et de décompressions, au niveau de l'axe vertébral lui-même, favorisent la nutrition des disques intervertébraux et les mouvements liquidiens des caissons abdominaux et thoraciques, améliorant ainsi la vitalité de tous les grands systèmes de l'organisme.

Nous prendrons de plus en plus conscience de ces mouvements hélicoïdaux qui nous animent et nous rapprochent toujours plus de notre axe vibrant.

Samedi 05 et dimanche 06  
novembre 2016

Stage de  
**Y O G A**

**"Les postures  
en torsion"**

Animé par

**Marie Christine**

Et

**Nicolas LE BERRE**

*Clapolé Dance Center se réserve le droit d'annuler le stage si le nombre de participants est insuffisant*

## Marie-Christine et Nicolas LE BERRE

Tous deux médecins, ils ont fait, après 4 années à l'Académie de Yoga de l'énergie, une première formation de professeur de YOGA au sein de la Fédération Viniyoga, une formation de fasciathérapie et une autre formation auprès de Babacar Khane (Institut International de Yoga).

Ils cultivent depuis de nombreuses années les moyens naturels d'améliorer la santé et sont auteurs de plusieurs ouvrages.

*Pour réserver votre place,  
Merci de retourner votre bulletin  
d'inscription accompagné du chèque,  
encaissé seulement au moment du stage*

Pour toute précision sur le contenu du stage,  
contacter Marie Pestre

[mpestre@wanadoo.fr](mailto:mpestre@wanadoo.fr)



### Horaire

**Samedi : 09 h 30 à 12 h 45  
Et 14 h 00 à 17 h 15**  
**Dimanche : 9 h 00 à 12 h 45  
Et 14 h 00 à 17 h 15**

### Participation aux frais

90 € par personne

**Chèque à l'ordre de l'association  
« Yoga et Vie »**

Sam. 05/11 et dim.06 /11/2016

## Stage de « YOGA » animé par

**Marie Christine et Nicolas  
LE BERRE**

### BULLETIN D'INSCRIPTION Clapolé Dance Center

20 rue Pierre Bressat  
69100 LYON-VILLEURBANNE  
Tél 04 78 54 56 58 ou 06 60 50 54 54  
[contact@clapole.fr](mailto:contact@clapole.fr) / [www.clapole.fr](http://www.clapole.fr)

Nom-Prénom .....

Adresse .....

Téléphone .....

E. mail .....

