

# La Colonne Vertébrale



**Verticalité et Voix**

## Stage Mouv'Yoga

**30 juin au 3 juillet 2024**

La Colonne Vertébrale est une mécanique de précision et un lieu sacré qui héberge moelle épinière et énergie spirituelle.

Mobiliser, libérer le canal central pour

- ☞ Une circulation fluide de l'énergie vitale
- ☞ Une distribution harmonieuse du souffle et du système nerveux dans tout le corps.

Cet axe dans sa verticalité

- ☞ Ancre avec solidité dans la Terre
- ☞ Donne à la parole toute sa puissance
- ☞ Ancre avec légèreté dans le Ciel

## Yoga-Mouvement Dansé Marche - Relaxation-Méditation

Dans la Nature ou dans la magnifique salle du gîte, nous allons explorer ce mouvement ondulatoire dans les différents aspects :

anatomique, symbolique, énergétique

*Stage ouvert à tous, aucun niveau n'est demandé.  
Pour toute demande spécifique me contacter.*

**Coût du stage : 250 €**

**Coût de l'hébergement P.C. : de 195 à 235 €**

**Inscription souhaitable avant le 26 avril 2024**

**Véronique BARRA**

89 impasse du Camp d'Ambel 38250 Villard de Lans 06 62 20 87 93

[verobarra07@gmail.com](mailto:verobarra07@gmail.com) [www.presence-yoga.fr](http://www.presence-yoga.fr)

**Gîte LES RIMETS à Rencurel**

[info@gite-vercors-rimets.fr](mailto:info@gite-vercors-rimets.fr) 04 57 33 12 35

---

### Bulletin d'inscription

**Stage 30 juin (17h) au 3 juillet (17h) 2024**

Nom, prénom.....

Adresse mail.....

Téléphone .....

Arrhes : 100 € à Véronique Barra. Le solde sur place

Arrhes : 100€ à Gîte Les Rimets. Le solde sur place

Les deux chèques d'arrhes sont à envoyer à Villard de Lans