

Grenoble

Le yoga à [Grenoble](#) passe par des activités multiples tel: des cours de hatha yoga, le Kailash Nath Yoga, les images eidétique, le yoga du rire, la médecine chinoise, l'aromathérapie, la sophrologie, la médiation et le Qi Gong.

Nathalie Hérault

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Mme [Nathalie Hérault](#) afin de découvrir le yoga pour les enfants et plus.

Entrevue Radio

Écoutez cette entrevue avec Nathalie Héraut. Enseignante à Grenoble.

Pour rejoindre Mme Héraut

Nathalie Héraut

42 allée des Balmes

38600 Fontaine

Tel : 04 76 46 13 14 ou 06 71 71 06 63

www.air-eau.net

Pour la salle du Clair de l'Aube

2 rue d'Alpignano

38600 Fontaine

www.yoga-grenoble.net

📍 Dans un entretien accordé au Courrier de l'Ouest, Sylvie Schmitt explique que

le yoga fait partie de moi. Le yoga permet de se poser. Il a beaucoup à nous apprendre sur nous-mêmes. C'est le calme intérieur, l'arrêt de l'agitation du mental, de toutes les pensées parasites

-Sylvie Schmitt

Liens intéressants

- [L'organisme de formation Air et Eau](#)
- [Yoga Grenoble](#)