

# 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](http://www.air-eau.net)

# Pour la salle du Clair de l'Aube

2 rue d'Alpignano  
38600 Fontaine  
[www.yoga-grenoble.net](http://www.yoga-grenoble.net)

❶ 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