

# Journée internationale du YOGA

## Dompierre sur Veyle



**mercredi 21 Juin 2023**  
**Salle Polyvalente**  
**18h-20h**

**Yoga Dance pour tous**  
**avec Paavan**



**Collation rafraîchissante**  
**selon l'Ayurvéda**



**Yoga Mantra**  
**avec Néha**

**Gratuit et ouvert à tous**  
**Renseignements et Réservations au 07 50 08 39 50**

# Journée internationale du Yoga 21 juin 2023

## le lieu:

Salle Polyvalente à **Dompierre sur Veyle** - Accueil des participants tout au long de la soirée. 18h-20h - Pour un quart d'heure ou pour 2 heures, vous êtes les bienvenus.

## le programme :

**Yoga Dance** sur le mouvement Kaoshiki. Découvrez un exercice de yoga unique au rythme de la musique. Simple et efficace, Kaoshiki Dance est un mouvement réputé pour ses bienfaits sur la santé et notre capacité de concentration. Il se pratique sans tenue particulière, pieds nus pour les adeptes du yoga et en chaussures pour les autres.

Une collation viendra nous rafraichir selon les principes de l'**Ayurvéd**a (médecine indienne traditionnelle)

**Yoga Mantra** ou la voix du Yoga. Découvrez comment les sons générés la voix apportent des bienfaits physiques, comment ils nous permettent de contrôler nos pensées négatives, réduire notre stress, et améliorer notre concentration.

**le tarif: Gratuit.** Cette soirée est offerte par l'association Namaskar Rhône-Alpes.

**pré-requis pour votre participation:** aucun ouvert à toute âme bienveillante.

**les interdits:** photos et enregistrements sonores.