

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

YOGA

Yoga pour tous

19 juin

17h30-18h30

**Lausanne
Centre sportif
universitaire
de Dorigny**

- > 17h30-18h30 Atelier de yoga en plein air - Terrain St-Sulpice (rugby)
Postures, respiration et méditation
- > Amener un matelas de yoga ou une serviette
- > Ouvert à tous - entrée libre
- > En cas de pluie: SOS 1 salle 1 et 2

SPORTS UNIVERSITAIRES
LAUSANNE



Indian Association Lausanne
ससुधेव कुटुम्बकम्
En Suisse Romande depuis 1995

संघस्य चक्रं
Embaassy of India
to Switzerland, the Holy See,
and Liechtenstein



heartfulness

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

Yoga pour tous

Programme

- > **17h30** Bienvenue et introduction au Common Yoga Protocol proposé par le Ministère AYUSH en Inde
 - Yogasanas** - exercices d'échauffement et postures
 - Pranayama** - exercices de respiration
 - Dhyana, Sankalpa et Santi Patha** - méditation Heartfulness
- > **18.30** Conclusion et collation légère

Une initiative conjointe de l'Ambassade de l'Inde, Berne
de l'Indian Association Lausanne
des Sports Universitaires Lausanne
et du Centre Heartfulness

Info lausanne@heartfulness.ch

Web indembassybern.ch

Web fr.heartfulness.org

FB [HeartfulnessSuisse](https://www.facebook.com/HeartfulnessSuisse)

