



INTRODUCTION AUX VOIES DU YOGA

Fondements, Histoire & Pratiques

Samedi 25 Avril 2020
de 9h à 18h
au Château Barbé (Capvern)

Alix Tapissier, professeure de *Hatha Yoga* et Renaud Fabbri, enseignant de philosophie et directeur du Centre Aditi vous accueillent pour un stage de découverte du *Yoga*, sa pratique, son histoire et ses textes fondateurs.

Déroulement de la journée

9h00 : Accueil des participants

9h15 : *Pranayama* et méditation

10h00 : "A la découverte de l'histoire et des fondements du *Yoga* en Inde des origines à nos jours" (I)

11h30 : Pratique de *Yoga*

12h45-14h : Pause déjeuner (formule auberge espagnole)

14h: Promenade dans le parc du château

14h30: "A la découverte de l'histoire et des fondements du *Yoga* en Inde des origines à nos jours" (II)

15h30 : Pratique de *Yoga*

16h30: *Yoga Nidra*

17h30 : Temps de partage

18h00 : Fin de la journée

70 € dont 30 € d'acompte à régler au moment de l'inscription

Réservation par email (centreaditi@gmail.com) ou par téléphone (0651459152)

Adresse: Centre Aditi, 931 Chemin du Château Barbé, 65130 Capvern

(Sur la route entre Lannemezan et Capvern, tournez en face de la Station Avia, continuez environ 800 m puis grand portail sur la gauche)