

yoga : * activité physique, on
comme cela en occident

* aussi spiritualité, que
l'on ne voit pas dans ce
contexte

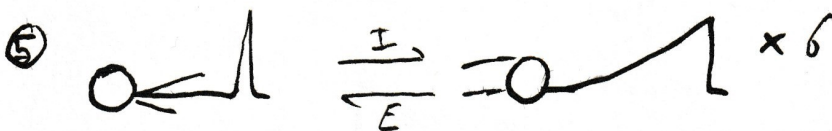
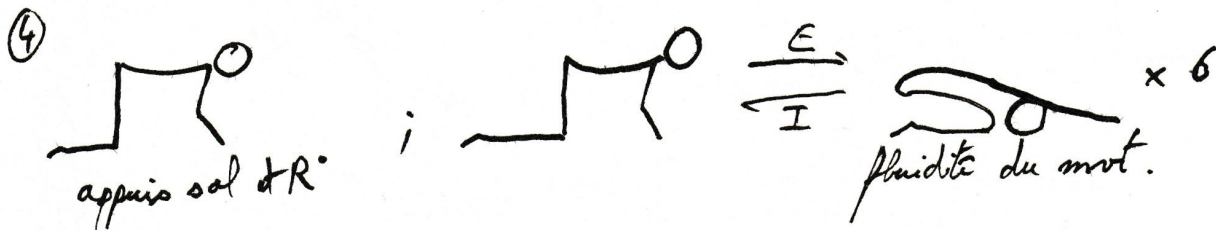
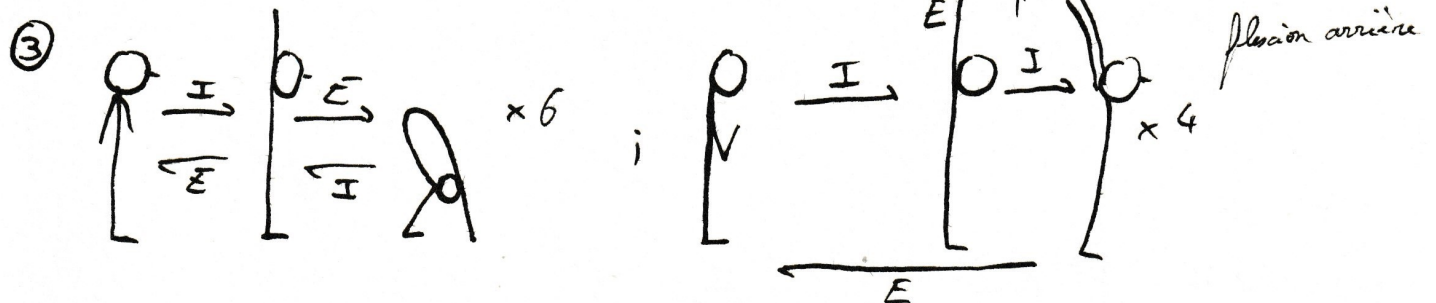
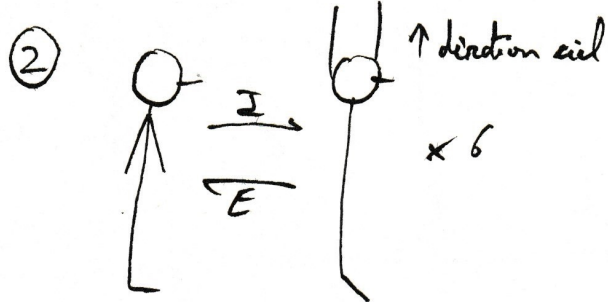
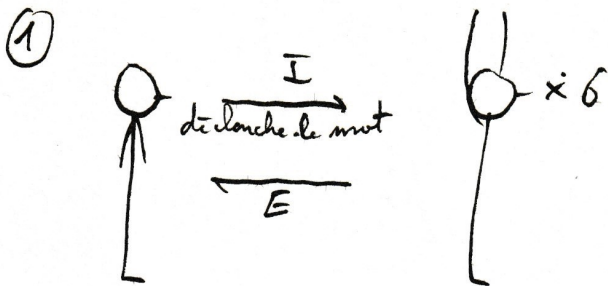
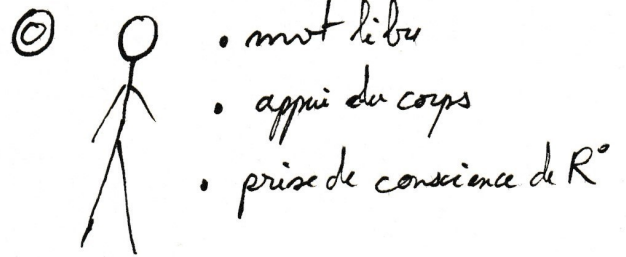
* $\exists \neq$ courant de yoga

* ici, yoga transmis dans
le cadre de l'Institut Français
de Yoga (IFY)

* axé sur adaptation à chacun
* concordance entre R° & Mort
* ressenti de sa propre expérience

10h } débater
} découvrir

"prise de conscience
du corps et de la respiration"



• position assise, chaise
ou coussin

