

# Le Yoga par Sarva Atma Mithra

**Dimanche 28 août 2016**

Espace Jean Mora - Magescq

**Accueil à partir de 9h30**

**10h00** Conférence «L'histoire du yoga en France et en Inde, en définir la source»

**12h00** Repas convivial

**13h30** Présentation des Yoga-Sûtras de Patanjali

**14h30** Asanas (postures) et pranayama (respirations)

**16h30** Approche de la méditation (*Fin prévue aux alentours de 17h30*)

**Pour l'après-midi uniquement, une participation de 15€ est demandée.**  
Elle sera entièrement reversée à l'association Maïthri Mandir

*«L'homme est un résultat de son environnement  
mais si l'homme s'améliore, le monde s'améliore aussi.»*



## Le Hatha Yoga

Pratiqué et enseigné par Sarva Atma, le Hatha Yoga est considéré comme le pilier de toutes les autres formes de yoga. Il s'inscrit dans le cadre des premières étapes des Yoga-Sûtras de Patanjali.

Ce yoga s'appuie des techniques codifiées et expérimentées en Inde depuis des siècles. Il se base sur la pratique de postures, les asanas, et sur le travail du souffle et de l'énergie, le pranayama.

Une pratique régulière du Hatha Yoga maintient en bonne santé et est indispensable au bon fonctionnement de notre corps car il agit aussi bien sur le corps physique perçu comme tel que sur son énergie.

Avec la participation de l'association  
**maithrimandir.com**

### Pour vous inscrire ou vous informer :

|  |  |
|--|--|
| Vita SAUBION   | Floriane BARRUCAND   |
| 06.73.23.54.94   | 06.58.14.30.84   |
| <a href="mailto:vitasaubion@hotmail.fr">vitasaubion@hotmail.fr</a> | <a href="mailto:viniyoga.landes@hotmail.fr">viniyoga.landes@hotmail.fr</a> |

