



Association pour le développement du
yoga en Bourgogne
www.adyb.fr
contact@adyb.fr

Kriya Hatha Yoga & Išwara pranidhana

Abandon / Dévotion au soi suprême

Accueil- thé

- Présentation des participants et de la journée
- Puja ou cérémonie d'ouverture (chant d'un mantra)
- Postures du kriya hatha yoga 1^{ère} partie
- Méditation

12h30 : repas végétarien et sans alcool

Chacun apporte quelque chose à partager

- Marche
- Chant du Om
- Lecture du texte « Qui suis-je ? »
- Postures du kriya hatha yoga 2^e partie
- Chants



Le kit du yogi :

- tapis-coussin-couverture
- mouchoirs- cahier-stylo



Stage animé par
Cédric MANTEGNA

dimanche 26 mars 2017

9h30 - 17h30

(accueil café 9h)

Hôtel Campanile Congrès Clémenceau

16 avenue Raymond Poincaré – Dijon
accès par le Tram Ligne 1 Station Poincaré



Renseignements : 06 77 43 43 76

Accessible pour tous

Gratuit pour les adhérents ADYB !

25 € pour les non adhérents.

Chèque à l'ordre d'Adyb

Inscription par simple courriel

auprès d'Isabelle, secrétaire d'ADYB :

p.vanvlierb@wanadoo.fr, ou par courrier à
la MJC des Grésilles – 11 rue Castelnau –
21000 Dijon

...En précisant votre nom, prénom, courriel
et téléphone

