



L'association **DHYANA** vous propose une  
**MATINEE YOGA** animée par **Christelle SIMONET**  
Le samedi 26 novembre 2016  
de 9h30 à 12h30  
à Sainte-Livrade (31530)



Le thème de la matinée sera « **Les yamas (et niyamas)**, une introduction » et mêlera pratique et théorie.

*Selon Patanjali, les **Yamas** sont les règles en société qui permettent au yogi d'être en harmonie avec ses semblables et les **Niyamas** sont ses disciplines personnelles, pour progresser sur le chemin du yoga.*



Le tarif :

- 25 euros par adhérent à l'association DHYANA
- 30 euros pour les non adhérents

L'adhésion annuelle à l'association DHYANA étant de 10 euros par personne

Tarif couple/famille, demandeur d'emploi et étudiant : -20%

La salle est au centre du village, à côté de l'aire de jeux, derrière la mairie.



Association DHYANA  
(Diététique, Hatha-Yoga, Ayurvéda, Nature et Arts)

[association.dhyana@gmail.com](mailto:association.dhyana@gmail.com)

[www.dhyana-31.org](http://www.dhyana-31.org)

Christelle Simonet - 06 73 38 15 79

