



SAMEDI 27 MAI 2023

17H - 18H

**LOCARNO
PARCO DELLA PACE**

9^{EME} JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

REJOIGNEZ-NOUS À LOCARNO POUR VIVRE UN
MOMENT DE CALME, DE JOIE ET DE DÉTENTE.
YOGA EN PLEIN AIR POUR TOUTES ET TOUS !

PROGRAMME

17H Bienvenue et introduction au Common
Yoga Protocol

Yogasananas - exercices d'échauffement et postures
Pranayama - exercices de respiration
Méditation Heartfulness

18H Conclusion et collation légère

Une initiative conjointe de l'Ambassade de l'Inde
à Berne et de Heartfulness Suisse.

Entrée libre

Ambassade d'Inde en Suisse indembassybern.gov.in

Méditer en Suisse fr.heartfulness.org/centres-en-suisse/

Yoga for Unity yoga4unity.com et yoga4unity.fr

Contact ch@heartfulness.org