



SAMEDI 13 MAI 2023  
8H30 - 12H30

CENTRE NIVEDITA  
RUE DE LA TOUR 67  
1867 OLLON

## REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE PRATIQUE COMPLÈTE DE HATHA RAJA YOGA

« Honorer la vie à travers la pratique du yoga »  
Pranayamas, asanas, relaxation, méditation et mantras

Avec Patrizia Larotonda, co-fondatrice du centre Nivedita, enseignante de Hatha Raja Yoga, formatrice en méditation Heartfulness et thérapeute en Ayurveda.

8h30 Méditation Heartfulness offerte

Sur inscription [patrizia.larotonda@gmail.com](mailto:patrizia.larotonda@gmail.com)  
info [patrizialarotonda.com](http://patrizialarotonda.com) et [www.nivedita.ch/](http://www.nivedita.ch/)



Méditer en Suisse [fr.heartfulness.org/centres-en-suisse/](http://fr.heartfulness.org/centres-en-suisse/)  
Yoga for Unity [yoga4unity.com](http://yoga4unity.com) et [yoga4unity.fr](http://yoga4unity.fr)  
Contact [ch@heartfulness.org](mailto:ch@heartfulness.org)