



## LA FEDERATION NATIONALE DE YOGA TRADITIONNEL

est heureuse de vous accueillir

le **DIMANCHE 19 JANVIER 2020**

sur le thème :

### « **YOGA ET MEDITATION** »



#### **AU PROGRAMME : Accueil à 9h30**



**10h à 12h30 : Pratique intériorisée de yoga traditionnel** (asanas, pranayama, méditation) avec Sylvie Thorel et Philippe Vincent, professeurs diplômés de la FNYT.

- *Pause Déjeuner*



**14h à 17h : Enseignement sur la Méditation**, avec **Lama Rabzang**, qui a accompli la traditionnelle retraite de 3 ans en Auvergne sous la direction du grand Maître tibétain Guendune Rinpoché ; il anime stages, conférences et retraites de méditation dans la tradition du bouddhisme, depuis une quinzaine d'années, à travers la France.

**A AMENER:** Tenue confortable, tapis de yoga, coussin, châle et pique-nique

**LIEU :** Salle ITAO, 9 Impasse des Arènes, Toulouse - Métro : Arènes

**PARTICIPATION :** Paiement sur place

30 euros pour les non adhérents

15 euros pour les adhérents de la FNYT (cotisation 2019/2020)

**INSCRIPTIONS :** L'inscription préalable est **nécessaire** (places limitées), il vous suffit de remplir le formulaire en ligne : <https://forms.gle/uWJ8dKa59viCTrf27>

**En cas d'annulation, merci de nous prévenir pour une organisation optimisée de la journée, en nous écrivant à [contact@fnyt.fr](mailto:contact@fnyt.fr)**