

Sous le haut patronage de l'Ambassade de l'Inde, en partenariat avec la Mairie de Toulouse,
les **Portes de l'Inde** présente la III^{ème} édition



MAIRIE DE  **TOULOUSE**
WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse à l'heure du Yoga



Jardin Raymond VI

Dimanche
27 Septembre
de 10^h à 19^h

Entrée libre

2 séances de yoga collectives

Une vingtaine d'écoles de yoga de Toulouse

Débats | Ateliers | Mini conférences

Conférences

Invités d'honneur

Jean-Joseph Boillot

Françoise Mazet

Déjeuner

par le restaurant **Le Yeti**

Espace enfant

nombreuses activités

*Soyez le changement
que vous voulez voir
dans le monde.*

Gandhi

Programme détaillé au dos →



les portes de l'Inde

www.journee-yoga-toulouse.com

<http://la-porte-de-l-inde.over-blog.com/>



LesPortesdeInde



Les_Portes_Inde



Scène Principale

- 10^{h00} Discours d'introduction
- 10^{h30} Séance Yoga collective
- 12^{h45} Danses / Musiques / Démonstrations
- 14^{h15} Conférence «Gandhi et l'Ahimsa» (non violence)
- 17^{h00} Conférence «L'Ahimsa dans les Yoga Sutras»
- 17^{h30} Séance Yoga collective
- 18^{h00} Méditation collective
- 18^{h30} Concert de musique classique indienne

Espace Conférences gradins

- 11^{h15} Expériences de Yoga dans les écoles
- 11^{h45} Questions/réponses sur le yoga
- 12^{h15} Yoga un outil d'aide psychique
- 15^{h30} Introduction à l'Ayurveda
- 16^{h00} Expériences de Yoga dans les écoles
- 16^{h30} Questions / Réponses sur le Yoga

Ateliers d'initiation à la relaxation et la méditation

Relaxation / Méditation

- 11^{h15} Récitation Om / Méditation
- 11^{h45} Relaxation / Méditation
- 12^{h15} Atelier chant
- 15^{h30} Récitation Om / Méditation
- 16^{h00} Relaxation / Méditation
- 16^{h30} Atelier chant

Posture / Respiration

- 11^{h15} Postures prévention mal de dos
- 11^{h45} Postures / Mantras
- 12^{h15} Yoga Nidra (relaxation profonde)
- 12^{h45} Yoga Iyengar (postures)
- 15^{h30} Postures / Respirations
- 16^{h00} Yoga Nidra
- 16^{h30} Postures / Mantras

Espace Enfants

- 11^{h15} Hatha yoga
- 11^{h45} Relaxation / Méditation
- 12^{h15} Jeu coopératifs
- 13^{h15} Hatha yoga
- 13^{h45} Contes
- 15^{h30} Contes
- 16^{h00} Hatha yoga
- 16^{h30} Relaxation / Méditation

Espaces Repas

- 11^{h15} à 16^{h30} Chai bar
petite restauration
- 12^{h15} à 13^{h45} Repas

Ce programme vous est fourni à titre indicatif sous réserve de modifications de «dernière minute».

