



Les Rencontres  
du **YOGA**  
2022-2023

A.Y.T - Montagny  
à 19 km de Lyon

Le Dimanche

09h30 à 12h (\*ou 13h)



2022

25 septembre - 23 octobre

2023

\*19 mars - \*23 avril - \*25 juin



# Les Rencontres du Yoga

Académie de Yoga de Tournadieu - Montagny 69700

**Ajuster sa pratique autour des 5 yama et 5 niyama**

**2022** De 9h30 à 12h

**25 septembre** : Ahimsâ - la non violence & Tapas - la pratique intense

**23 octobre** : Satya - la vérité & Svâdhyâya - la connaissance de soi  
Enseignement : Jean-Pierre Michaud-AYT

**2023** \* De 9h30 à 13h 

\* **19 Mars** : Asteya - l'honnêteté & Samtosha - le contentement

\* **23 Avril** : Brahmacharya - la modération & Shaucha - la purification

\* **25 Juin** : Aparigrahâh - absence de possessions inutiles & Îshvarapranidhânâni - le lâcher prise

\* Enseignement : Jean-Pierre Michaud-AYT, et Anne-Lise Viault-Hathalyoga

**Tarifs** : 35€ la rencontre -  
65€/les deux - 90€/les trois - 110€/les quatre - 125€/les cinq

**Réservation 06.87.03.59.83**