



# Journée Mondiale du Yoga

Rendez-vous sur le

Toit de l'ensa\*

21 juin 2019 à NANTES

Yoga, Méditation, Concert, Vegan food

\* École nationale supérieure d'architecture

[www.navayoga.fr](http://www.navayoga.fr)

## Programme

Le 21 Juin, de 5h30 à 21h30

sur le toit de l'école nationale supérieure d'architecture

Ouvert à tous - Tous niveaux

Plus de 20 enseignants de yoga et artistes nantais sont réunis pour vous accompagner au lever et au coucher du soleil.

Réservations en ligne obligatoire, et infos pratiques sur [www.navayoga.fr](http://www.navayoga.fr)

### Morning Miracle

Gratuit

5H30-8h00 Yogi Sunrise

Pratique libre, autonome et contemplative au lever du soleil, accompagnée d'un bain sonore et vibratoire.

(300 participants)

7H00-8H00 Salutation à la Loire

Initiation aux salutations au soleil selon divers courant de yoga

(100 participants)

8H00-9H00 Prana Morning

Séance guidée de pranayamas\*

(400 participants)

\* Technique de respiration et de contrôle du souffle

### Magic Evening

6€ / séance

18H00-19H00 Grande Sadhana Mantra

Découverte et chant des mantras traditionnels

(200 participants)

19H30-21H00 Pratique de Yoga géante & Concert Live de musique indienne

(400 participants)

### Vegan Food

Avec Ruffault Traiteur & Voyages du Thé

Petit-déjeuner / Dîner végétaliens à emporter et Bar à Tisanes