



# Yoga Workshop



## La posture du Yoga

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

*sthira sukham asanam*

(Yoga Sutra II.46)



Animé par Hervé Gaucher, professeur de l'Institut Français du Yoga (<https://ify.fr>)

**Théorie, pratiques et échanges**  
**Samedi 30 novembre 2024 14h - 17h**

**Gymnase de l'école Alsace Lorraine**  
11, rue du 11 novembre 1918 - 69500 Bron

Accueil à partir de **14h00**

**Pratique et échanges de 14h30 à 16h45**

**Apporter tapis, support d'assise, brique, sangle et vêtements chauds**

Organisé par l'association Gymnastique Volontaire de Bron

**Ouvert aux adhérents et aux non adhérents**

*Collation offerte par l'association Gymnastique Volontaire*

Inscriptions à l'aide du coupon que vous trouverez dans les salles, auprès des membres du bureau ou sur le site <https://gvbron.com>

*Places limitées à 25 personnes*

*Participation: 10€*