

**« NE JAMAIS Confondre...  
SILENCE & IGNORANCE,  
CALME & ACCEPTATION,  
GENTILLESSE & FAIBLESSE »**

**(Bob Marley)**

Le yoga est le fait de « lier (...) l'individu avec le principe de toute existence. » (Petit Robert)

Parce que la pandémie nous a séparés...  
Que l'inquiétude nous a désorientés,  
Retrouvons-nous.  
Pratiquons ensemble, en silence.  
Retrouvons ce lien, à soi, aux uns, aux autres.

### **Tous les samedis à 11h30 dans différents lieux du pays**

Dans une initiative citoyenne,  
En hommage à celles et ceux qui souffrent,  
Physiquement, psychologiquement, financièrement.  
Une pratique silencieuse, d'une demie heure, Surya namaskar et variations, méditation... et ce jusqu'à l'ouverture des studios, shalas et salles de yoga / ou la journée internationale du Yoga.  
Merci de votre présence, de votre participation et de votre énergie positive.  
Merci à celles et ceux qui nous réservent des surprises en s'impliquant bénévolement... (affiche, photo, musique, vidéo...)

Merci pour le bon déroulement :

### **Respectons ensemble les directives sanitaires en vigueur.**

En dehors de la pratique, portez votre masque, évitez tout regroupement, un.e yogi.ni embellit toujours le lieu où il.elle est passé.e.

D'autres endroits dans le pays rejoignent le mouvement. N'hésitez pas à vous renseigner sur les réseaux sociaux et auprès de vos Professeurs pour connaître les lieux de pratique hebdomadaire.

### **Ne l'oublions pas, le Yoga**

- Permet de réduire le stress et l'angoisse,
- Permet au mental de s'apaiser et de se détendre.
- Permet de se centrer
- Permet de comprendre et de percevoir les subtilités de son corps
- Enfin, de par sa connaissance profonde des systèmes respiratoires, le Yoga aide à développer de meilleures capacités respiratoires et renforce le système immunitaire.

Le comité #StillStandigForYoga,

Olivier, Sergine, Thomas et Vincent.