




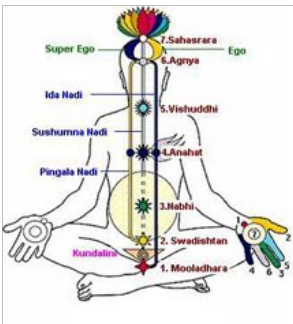
## A l'occasion de la journée Internationale du yoga



Sahaja Yoga Nantes vous propose  
**le Samedi 24 juin 2023 de 18h à 20h**

Sous le haut patronage de  
l'ambassade de l'Inde  
 Ambassade de l'Inde  
Paris, France

## Une Découverte du yoga et de la méditation



-- Améliorez votre **équilibre** physique, mental et affectif

-- **Réduisez le stress**

-- Améliorez votre **attention** et votre **concentration**

-- Développez votre **estime de soi**, votre **créativité** et votre **communication**

## Entrée gratuite

“La méditation est le seul moyen d'évoluer, car lorsque vous méditez vous êtes dans le silence, vous êtes dans un état de conscience sans pensée ; c'est alors que la croissance de la conscience a lieu..”

H.H. Shri Mataji Nirmala Devi

**Lieu: Espace Nirmala, 92 Bd Dalby, Nantes**

**Inscription obligatoire : [contact@yoganantes.fr](mailto:contact@yoganantes.fr) ou au 06 31 06 73 54**

[www.yoganantes.fr](http://www.yoganantes.fr), [www.sahajayogaeurope.org](http://www.sahajayogaeurope.org)