

# 1<sup>ère</sup> Journée Internationale du Yoga

Au Centre Nelson Mandela

Jeudi 21 juin  
2018

De 10h à 17 h



**Le yoga est pour « tous les âges, sans discrimination de sexe, de classe ou de religion »**

**« Associe des postures, de la méditation, une respiration contrôlée, des récitations de paroles et d'autres techniques visant à épanouir l'individu, à atténuer les douleurs et permettre un état de libération », résume l'Unesco.**

**Le yoga est donc désormais inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Humanité par l'Unesco et ce depuis décembre 2016.**



## Au Programme :

- 10h-12h : Pratique du yoga en plein air
- 12h-15h : Possibilité de restauration sur place
- 15h-17h : Pratique du yoga plein air

A prévoir :

Tapis de yoga et/ou Couverture, coussin  
Gratuit ! Ouvert à tous.



**Pour tous renseignements :**  
**Centre Nelson Mandela 99 rue John Kennedy 50 000 Saint-Lô**  
**Tél. : 02.50.80.90.00**