

Happy Yoga Days 2024

Le programme

Vendredi 24 Mai Au Non Lieu

De 15h à 16h	Edith ?	Hatha Yoga ?
De 17h à 18h	Hélène	Yoga, se poser *
De 19h à 20h	Jeanne et Claire	Bain sonore *

Apéritif d'ouverture

Samedi 25 Mai Au Yoga Shala

De 8h30 à 9h	Claire – au Non Lieu	Méditation *
Méditation inspirée du bouddhisme, de la pleine conscience et du taoïsme. Respiration, bols tibétains, et quelques mouvements de qi gong.		
De 10h à 11h	Hélène	Yoga avec sons *
Séance de yoga avec sons dans les postures		
De 12h à 13h	Barbara	

Repas partagé

De 15h à 16h	Tony	Atelier Réflexologie *
Apprendre les bases de ce système millénaire de massage plantaire visant à stimuler les facultés d'auto-guérison du corps		
De 17h à 18h	Dominique	Hatha Yoga
Eveil du corps et mouvement somatique		
De 19h à 20h30	Tony	Pranayama et postures *
Approfondissement de plusieurs techniques de respiration yogique au travers des postures et de l'assise		

Dimanche 26 Mai Au Yoga Shala

De 8h30 à 9h	Claire – au Non Lieu	Méditation *
Méditation inspirée du bouddhisme, de la pleine conscience et du taoïsme. Respiration, bols tibétains, et quelques mouvements de qi gong.		
De 10h à 11h	Tony	Yoga de Madras - 4 S *
Sentir, Sourire, S'abandonner, Silence...		
De 12h à 13h	Barbara	

Repas partagé

De 15h à 16h	Sylvie	Atelier Yoga écriture et partage
Aborder la philosophie du yoga en y appliquant ses propres mots. Faire du yoga un compagnon de vie, sur et en dehors du tapis		
De 17h à 18h	Sylvie	Viniyoga
Le yoga de Desikachar, qui s'adapte à chacun. Pratiquer en pleine conscience de son corps pour mieux se connaître		
De 19h à 20h15	Hélène	Chant védique et contes de l'Inde

* débutants bienvenus

** séance tonique

*** déconseillé aux débutants