Happy
Yoga
Days
2023
Venez à la rencontre
de différents enseignants et pratiques
6-7-8 mai 2023

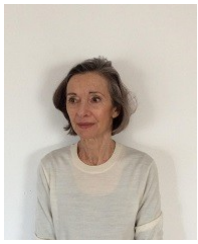
Happy Yoga Days 2023

Les enseignantes

Alexandra Moreau *ayurvedayoga-auxerre.com*
A travers des séances individuelles en Ayurvéda, j'élabore un programme personnalisé incluant toucher vibratoire, massage, hygiène de vie, nutrition. Également, je crée et anime des séances collectives de yoga où la musique, le son, la voix, le corps viennent stimuler et éveiller la douceur et la force de vie. Harmoniser et activer la conscience !

Barbara Notheis *linktr.ee/barbara_byoga*
Certifiée en Sivananda Hatha, Ashtanga Vinyasa Yoga, Yoga Thérapie Hormonale et Yoga pour Femmes Enceintes, je propose des séances et retraites de yoga en ligne & en présentiel - soit dans l'Yonne soit sur l'Île de Groix (été).

Claude Madelin *madelin.jeanne@gmail.com*
Après avoir enrichi ma pratique de médecin psychiatre par une formation de yoga thérapie au cours de laquelle j'ai eu la chance de rencontrer Edith, je me suis engagée en 2010 sur le chemin de la méditation, m'intéressant à différentes approches. Maintenant membre de l'Ecole de Méditation dirigée par Fabrice Midal, je suis également les enseignements du zazen par Jacques Castermane.



Daniela Valdenaire DanaPremtek *Facebook Shakti Dance dans l'Yonne*
J'ai été formée en Shakti Dance® (Le yoga de la Danse) en 2015 par la créatrice de la discipline, Sara Avtar Olivier. Depuis, j'enseigne et je continue de perfectionner ma pratique de cette alliance harmonieuse d'étirements, de postures fluides, de techniques de respiration et de différents styles de danse, qui développe l'art du mouvement libre et intuitif, à travers un travail énergétique ciblé et une attitude méditative.

Edith Grante *yogaavecedith.com*
Formée en Hatha et Iyengar Yoga, Yoga Thérapie, yoga pour les enfants, Yoga et Ayurveda, yoga intégral, j'enseigne depuis plus de 20 ans, un yoga adapté au quotidien et à l'individu. J'aime partager la sagesse du yoga et de l'ayurveda pour le mieux-être de chacun, et de ce monde.

Hélène Daude *yogattitudefrance.fr*
Diplômée de l'Institut Français de Yoga depuis 2002, j'enseigne le yoga et le chant védique. C'est un yoga de la bienveillance que je propose, chaque mouvement se fait en pleine conscience, guidé par le souffle. Il s'agit de goûter la posture et de se rendre disponible à l'écoute des sensations.

Happy Yoga Days 2023

Le programme

Samedi 6 Mai

De 10h à 11h **Barbara - Sivananda Hatha ****
Cours suivant une série de 12 postures alternant des étirements et des renforcements musculaires

De 12h à 13h **Edith - Iyengar Yoga ****
Pratique de postures dans l'alignement, selon la tradition Iyengar, avec des accessoires

Repas partagé

De 15h à 16h **Claude – Méditation ***
Découverte de la présence. Habiter son corps. Offrir de l'espace à ce qui est, grâce à nos 4 forces

De 17h à 18h **Daniela - Shakti Dance® ***
Exploration des 5 éléments en nous, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace par le mouvement dansé

De 19h à 20h15 **Alexandra - Cercle de mantras ***
Avec le chant de mantras, transcendance dans la joie du cœur, la fluidité et la légèreté de la vie

Dimanche 7 Mai

De 10h à 11h **Barbara - Initiation au Yoga Hormonal ****
Pratique énergisante et vigoureuse, respiration et visualisations vers les glandes hormonales

De 12h à 13h **Claude - Méditation ***
Exploration des sensations. Faire la paix avec soi et se sentir pleinement vivant

Repas partagé

De 15h à 16h **Alexandra – Kundalini Yoga ****
Séance pour nous permettre d'approcher la prospérité à partir de la conscience et du plan d'attraction du centre du cœur

De 17h à 18h **Hélène - Hatha Yoga et chant védique ***
Séance d'étirements en douceur avec un souffle long pour apaiser le corps et l'esprit, puis relaxation avec chant védique

De 19h à 20h15 **Daniela - Shakti Dance® ***
Les hanches, siège de nos émotions. Méditation en mouvement et reconnexion à son corps

Lundi 8 Mai

De 10h à 11h **Hélène - Hatha Yoga et chant védique ***
Séance dynamique qui donne de l'énergie pour la journée, puis chant d'un mantra en assise

De 12h à 13h **Daniela - Shakti Dance® ***
Harmonie dans le mouvement : je brise ma chrysalide et je déploie mes ailes

Repas partagé

De 15h à 16h **Barbara - Vinyasa Flow *****
Séance dynamique et tonifiante alliant diverses variations de la salutation

De 17h à 18h **Hélène - Hatha Yoga et chant védique ***
Séance tranquille, dénouer les tensions, apprivoiser la respiration, relaxation avec chant védique

De 19h à 20h15 **Edith – Restorative Yoga ***
Séance de récupération et de relaxation profonde, le corps soutenu par des accessoires

- *débutants bienvenus* *** séance tonique* **** déconseillé aux débutants*

Happy Yoga Days 2023

Les inscriptions

Dans la limite des places disponibles, jusqu'au 24 avril

Les forfaits Happy Yoga Days incluent
la participation à l'événement
et le nombre de séances que vous choisissez :

55€ les 3 séances au choix
65€ les 4 séances au choix
70€ les 5 séances au choix
75€ les 6 séances au choix
80€ les 7 séances au choix
100€ illimité pour les trois jours

Les tapis, couvertures, et accessoires sont disponibles sur place
Des boissons chaudes et tièdes seront proposées entre chaque séance
Les déjeuners partagés auront lieu sur place, chacun apporte quelque chose

Yoga Shala
7 chemin bas de mi-graine
89300 Saint Aubin sur Yonne

Les inscriptions et les règlements se font sur momoyoga/yogaavecedith

Les forfaits ne sont pas remboursables.
Une séance peut être modifiée en ligne jusqu'à 24h avant sans être décomptée.

Pour toutes les questions, contactez-nous sur
LesHappyYogaDays@gmail.com

Yoga avec Edith