

Vendredi 24 mai *Au non-Lieu*

15h - 16h

Hatha Yoga*

Edith

Pratique dynamique pour s'ouvrir à la Joie

17h - 18h

Yoga, se poser*

Hélène

Une pratique pour délier le corps, ralentir, se poser, se centrer

19h - 20h

Bain sonore*

Jeanne et Claire

*Concert de flûtes, bols tibétains, bol de cristal et harpes, qu'on écoute allongé
Se laisser porter par les sons*

Apéritif d'ouverture

Dîner (hors Pass)

* débutants bienvenus

** séance tonique

Inscriptions :

momoyoga.com/yogaavecedith

Contact :

LesHappyYogaDays@gmail.com

Samedi 25 mai *Au Yoga Shala*

8h30 - 9h

Méditation* - au non-Lieu

Claire

Méditation assise et en mouvement pour éveiller le corps et l'esprit

10h - 11h

Yoga avec sons*

Hélène

Pratique posturale portée par le son de la voix

12h - 13h

Hatha Yoga*

Dominique

Eveil du corps en musique et mouvement somatique pour libérer les tensions emmagasinées

Repas partagé

15h - 16h

Atelier Réflexologie*

Tony

Les bases de ce système millénaire de massage plantaire qui stimule les facultés d'auto-guérison du corps

17h - 18h

Vinyasa Flow**

Barbara

Séance dynamique et tonifiante alliant diverses variations de la salutation

19h - 20h30

Pranayama et postures*

Tony

Approfondissement de plusieurs techniques de respiration yogique à travers postures et assise

Dimanche 26 mai *Au Yoga Shala*

8h30 - 9h

Méditation* - au non-Lieu

Claire

Méditation assise et en mouvement pour éveiller le corps et l'esprit

10h - 11h

Yoga de Madras**

Tony

45 - Sentir, Sourire, S'abandonner, Silence...

12h - 13h

Initiation au Yoga Hormonal**

Barbara

Pratique énergisante et vigoureuse, respiration et visualisations vers les glandes hormonales

Repas partagé

15h - 16h

Atelier Yoga écriture et partage*

Sylvie

*Aborder la philosophie du yoga en y appliquant ses propres mots
Faire du yoga un compagnon de vie*

17h - 18h

Viniyoga*

Sylvie

Le yoga de Desikachar, adapté à chacun, pratique en pleine conscience du corps pour mieux se connaître

19h - 20h30

Chant védique et contes de l'Inde*

Hélène et Thierry

La magie de l'instant, à l'écoute du chant védique et des contes de l'Inde