

HAPPY YOGA DAYS 2025

23-24-25 mai

Le Programme

Vendredi

15h-16h Edith Yoga Iyengar*

Alignement, précision, adaptation, avec supports

17h-18h Savitri Kiret Kaur Kundalini*

Réactiver votre énergie vitale et votre harmonie en conscience

19h-20h15 Solène Qoya*

Pratique de mouvement libre qui nous rappelle le plaisir à bouger

20h30 Pot d'ouverture à La Prochaine Aire

10h-11h Dominique Yoga somatique*

Bien-être, étirement des fascias afin de libérer les tensions

12h-13h Barbara Initiation Ashtanga**

Enchaînement d'une série synchronisé avec la respiration

Repas partagé au Yoga Shala

15h-16h Carlos Sylvothérapie*

Un bain de forêt avec des exercices de conscientisation

17h-18h Barbara Vinyasa Flow**

Séance dynamique alliant diverses postures de guerriers

19h-20h Claire Bain sonore*

Laissez-vous porter par les vibrations des bols et des gongs

Samedi

10h-11h Barbara Initiation Yoga Hormonal**

Energisant & apaisant avec visualisations vers les glandes

12h-13h Carlos Hatha yoga*

Pratique posturale douce, yoga des yeux et relaxation

Repas partagé au Yoga Shala

15h-16h Claire Méditation*

Pratiques issues du bouddhisme, taoïsme et pleine conscience

17h-18h Annie Pranayama*

Respirations dans les postures et effets sur le système nerveux

19h-20h Carlos Hatha flow et nidra*

Pratique posturale avec flow et yoga nidra

Dimanche

* débutants bienvenus

** séance tonique