

# 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 Sophie

#### 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

#### Dimanche

#### 15h-16h Sophie

#### Méditation\*

Méditations guidées 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

\* débutants bienvenus

\*\* séance tonique