

# VENDREDI 7 JUIN 2024

20H30 / SALLE 4

CONCERT D'OUVERTURE DU FESTIVAL YOGA EN LOIRE

NICOLAS DELAIGUE

MUSIQUE DE L'INDE AVEC SITAR ET SURBAHAR



# SAMEDI 8 JUIN 2024

	SALLE 1		SALLE 2		SALLE 3		SALLE 4
9H30 - 10H30	<p>Yoga pour tous, sur chaise et adapté aux personnes à mobilité réduite</p>  <p>AGNÈS BOUDON</p>	9H30 - 10H45	<p>Hatha Yoga</p> <p>Accueillir l'été</p> <p>RAPHAËLE DELAS</p>	9H30 - 10H30	<p>Réveil du corps</p> <p>EDWIGE BLANCHARD</p>	9H30 - 10H30	<p>Initiation au Hatha Yoga</p> <p>ODILE ENOEL</p>
11H - 12H30	<p>Atelier naturopathie</p> <p>Yoga et Méditation : des outils thérapeutiques</p> <p>NATHALIE LENNE - CIVARD</p>	11H - 12H	<p>SATSANG</p> <p>S'asseoir avec qui nous sommes</p> <p>NADIA ERNST</p> 	10H45 - 12H	<p>La rigueur du yoga Iyengar à la portée de tous</p> <p>ASSELIN THOMASSET</p>	11H - 12H30	<p>Vinyasa et Yin Yoga</p> <p>Du Yang au Yin</p> <p>ELISABETH MARX</p> 
13H30 - 14H45	<p>Yoga et Sophrologie</p> <p>La confiance en soi</p> <p>NATACHA TEXIER</p>	13H30 - 14H45	<p>Yoga Relax</p> <p>NATHALIE GARD</p>	13H30 - 15H30	<p>Le Yoga : Une histoire d'ÊTRE ou de BIEN-ÊTRE</p> <p>ISABELLE CROSET</p> 	13H30 - 15H	<p>Atelier découverte de la respiration</p> <p>NOÉMIE DAFE</p>
15H - 16H30	<p>Hatha Yoga</p> <p>Pratiquer le yoga dans la lignée Sivananda</p> <p>ARMELLE CHAINET</p>	15H - 17H	<p>Yoga de la voix</p> <p>Un retour à l'unité par le son et les mantras</p> <p>RAMATARA</p> 	15H45 - 16H45	<p>Yoga Parent / Enfant Duo 7 - 10 ans</p> <p>STÉPHANIE BERNARD</p> 	15H30 - 16H45	<p>Sri Sri Yoga</p> <p>Ouvrir Anahata Chakra, le chakra du cœur</p> <p>CLÉMENTINE PÉRON</p>
16H45 - 18H15	 <p>Sonothérapie</p> <p>STÉPHANIE HOUARD</p>	17H15 - 18H15	<p>Yoga du rire</p> <p>LAURENCE BRUNEAU</p>	17H - 18H15	<p>Vinyasa Yoga</p> <p>Extension de la colonne vertébrale</p> <p>LUCIE CROZET</p> 	20H30	<p><b>CONCERT</b></p> <p>Transcendental music</p> <p>SOPHIA ET SARGAM</p> 

# DIMANCHE 9 JUIN 2024

	SALLE 1		SALLE 2		SALLE 3		SALLE 4
9H30 - 11H30	<p>Yoga de la voix</p> <p>Manifester la force créatrice à travers le son et les mantras</p> <p>RAMATARA</p> 	9H30 - 10H30	<p>Yoga Parent / Enfant Duo 3 - 6 ans</p> <p>DELPHINE MM</p> 	9H30 - 10H30	<p>Yoga Thérapie</p> <p>Prendre soin de son dos</p> <p>SOPHIE KORICHE</p>	9H30 - 11H	<p>Les Mudras fondamentaux en pratique posturale</p> <p>ODILE ENGEL</p>
11H45 - 13H	<p>Hatha Yoga</p> <p>Le mariage intérieur</p> <p>AGNÈS BOUDON</p>	10H45 - 12H	<p>Yin Yoga</p> <p>De la tête aux pieds</p> <p>LUCIE CROZET</p>	11H - 13H	<p>Introduction aux Yoga Sutras de Patanjali</p> <p>ISABELLE CROZET</p> 	11H15 - 12H30	<p>Yoga égyptien</p> <p>Le Yoga de la verticalité</p> <p>MARIE-NOËLLE PICHON</p>
14H - 15H30	<p>Atelier découverte de la respiration</p> <p>NOÉMIE DAFE</p>	14H - 15H30	<p>Sri Sri Yoga</p> <p>Découvrir Santosha, le contentement</p> <p>CLÉMENCE PÉRON</p>	14H30 - 15H30	<p>Yoga du rire</p> <p>LAURENCE BRUNEAU</p>	14H30 - 16H	<p>Atelier naturopathie</p> <p>Yoga et Méditation : des outils thérapeutiques</p> <p>NATHALIE LENNE - CIVARD</p>
15H45 - 17H	<p>Méditation sonore immersive avec casques</p> <p>CORBADIS</p> <p>*16 places max, casques fournis*</p> 	16H - 17H30	<p>Méditation sonore avec bols chantants</p> <p>SANDRINE NICOLAS</p> 	16H30 - 18H	<p>L'Ayurvéda : styles de vie et alimentation</p> <p>RAPHAËLE DELAS</p> 	16H30 - 18H	<p>Vinyasa Yoga</p> <p>Stimuler Vishuddha Chakra pour mieux communiquer</p> <p>STÉPHANIE BERNARD</p> 
17H15 - 18H30	<p>Atelier purification des lieux</p> <p>SORINE, FABIENNE ET AGNAR</p>	<p><b>RESTER ZEN PENDANT LE FESTIVAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les cours, Master Class et ateliers sont en placement libre sur le principe de : <b>tapis posé = place réservée</b>, quel que soit votre billet. Nous vous invitons à vous présenter 15 min à l'avance pour repérer votre salle et attendre que le cours précèdent se termine pour vous installer.</li> <li>Un billet ou un Pass vous seront demandés pour accéder en cours et aux concerts.</li> <li>Les tapis de yoga, coussins, plaid ne sont pas fournis. Quelques tapis disponibles en salle ou achat sur le village des exposants.</li> </ul>					

légende



MASTER CLASS



YOGA EN FAMILLE



BAIN SONORE



CASQUES MIS À DISPOSITION



YOGA DYNAMIQUE