



Valberg
The place to be*

*La où il faut être

FESTIVAL WELLNESS

Prānā

VALBERG | 3 & 4 OCTOBRE

Édition Reconnexion - Le Programme

**À l'ère du tout-connecté,
deux jours à 1 700 m pour se reconnecter
à soi, à son souffle et à la nature.**



nice-matin

VALBERG
90
ANS

Dorothee MARRO

LE FESTIVAL

Les espaces



Cinq lieux, deux jours.
Tu circules librement d'une pratique à l'autre.

La Scène

ESPACE QUARTIER

Les pratiques, shows et concert

Plateau du Garibeuil

EN PLEINE NATURE

Les pratiques face aux montagnes

Le Jardin du Mercantour

LE TEMPS D'ÉCOUTER

Masterclass et workshops

Place Charles GINESY

LE COEUR DU FESTIVAL

Le village officiel et certains ateliers

Parc des oursons

ESPACE FAMILLE

Spectacles de marionnettes & ateliers création

Prānā

Ton billet comprend

- ◆ Toutes les pratiques de la Scène et du Plateau du Garibeuil
- ◆ Toutes les Masterclass-workshops du Jardin
- ◆ L'accès libre au village officiel
- ◆ La cérémonie du cacao, le cercle de femmes et la soirée du samedi
- ◆ Le concert de clôture du dimanche

Certaines pratiques et tous les ateliers sont à jauge limitée : réserve en amont, directement auprès de l'intervenante.

- ◆ **Billetterie en ligne :**
Réservez vos places [ici](#)

Contact presse :

Dorothée Marro

Journaliste, Présentatrice, RP,
Communication

Tel : +33 6 34 62 03 69

E-mail : dorothee.marro@yahoo.fr



Du réveil
du corps
face aux
montagnes
jusqu'à la
nuit sous
les étoiles.

09h

YOGA ASHTANGA

La série dynamique traditionnelle,
au rythme du souffle

Plateau du Garibeuil

Par Émilie Castellano

MASTERCLASS - WORKSHOP

Aromathérapie : l'intelligence des plantes
au service de votre bien-être

Jardin du Mercantour

Par Magalie Ramel, naturopathe

10h

PILATES MAT - MÉTHODE ROMANA

La méthode
originelle de Joseph
Pilates.

Plateau du Garibeuil

Par Aurélie Bidart -
Be Pilates

MASTERCLASS - WORKSHOP

Du mental à la
présence

Jardin du
Mercantour

Par Valérie Moello,
sophrologue

ATELIER ADULTES

Réguler son
cortisol grâce
à l'alimentation

Place Charles
GINESY

Par Julie Boet,
diététicienne

ATELIER ENFANTS

Spectacle de
marionnettes

Parc des oursons

Par Maman les p'tits
bateaux

Sur inscription
06.63.62.57.98

11h

MÉTHODE LAGREE

Lent, continu,
redoutablement
intense - et sans
impact

Scène

Par My Time
Coaching

Sur inscription
06.81.54.49.04

10 places

MASTERCLASS - WORKSHOP

Tout part du ventre :
la méthode THE
CORE qui libère
enfin ta silhouette

Jardin du
Mercantour

Par Dorothée Marro

ATELIER ADULTES

Création
de matcha

Village officiel

Par Sora Matcha

Sur inscription
06.10.22.71.07

ATELIER ENFANTS

Bracelets &
maquillage
animaux totem

Place Charles
GINESY

Par Maman les p'tits
bateaux

12h

PILATES MAT - ABS, BOOTY & CORE

Ciblé taille, fessiers et
centre - Tonique

Scène

Par Studio 22, Cannes

MASTERCLASS - WORKSHOP

Style & énergie

Jardin du Mercantour

Par Veda Joorabchian

13h

BOXING YOGA

**La puissance de la boxe, le souffle
et l'étirement du yoga**

Scène

Par Bonnie & Camille Aoun

MASTERCLASS - WORKSHOP

Tout part de toi

Jardin du Mercantour

Par Cédric Pajot, coach thérapeute
holistique

14h

**BREATHWORK IMMERSIF -
AU CASQUE**

**Une respiration guidée, en
immersion sonore**

Scène

Par Céline Pavoine

80 places

MASTERCLASS - WORKSHOP

**Comment aborder son avenir
avec l'auto-hypnose**

Jardin du Mercantour

Par Mélissa, hypnothérapeute

ATELIER EN FAMILLE

**L'Oracle
« Au petit bonheur » pour
petits et grands : se
découvrir, s'écouter,
s'aimer**

Parc des oursons

Par Gaëlle Simon

Sur inscription
06.35.39.15.69

ATELIER ADULTES

Création de matcha

Place Charles GINESY

Par Sora Matcha

Sur inscription
06.10.22.71.07

ATELIER ADULTES

**Obtenir enfin un sommeil
réparateur grâce à
l'alimentation**

Place Charles GINESY

Par Julie Boet, diététicienne

Sur inscription
06.63.62.57.98

15h

DRAGON FLOW CONNECTÉ® - AU CASQUE

Une expérience immersive inspirée de la danse du dragon

Scène

Par Sabrina Melili

Sur inscription
06.62.05.71.84

30 places

**PILATES POSTURE
& STRETCHING**

**Redresser, allonger,
dénouer**

Plateau de Garibeuil

Par Timéa Kali

ATELIER ENFANTS

**Activité créative
ou kids yoga**

Place Charles
GINESY ou Parc des
oursons

Par Maman les p'tits
bateaux

ATELIER ADULTES

**Faire de son bien-
être une priorité**

Jardin du
Mercantour

Par ILUVMI

Sur inscription
+41.78.802.93.75

16h

YOGA VINYASA & BOLS EN CRISTAL**Un flow dynamique et intuitif**

Scène

Par Dorothée Marro

MASTERCLASS - WORKSHOP**Les animaux totem : découvrez le guide qui vous accompagne**

Jardin du Mercantour

Par Mahéva Bensoussan

ATELIER EN FAMILLE**Atelier photo**

Parc des oursons

Par Gaëlle Simon

Sur inscription
06.35.39.15.69**ATELIER ENFANTS****Spectacle de marionnettes**

Parc des oursons

Par Maman les p'tits bateaux

17h

REVEAL YOUR FACE**La salle de sport du visage**

Scène

Par Céline Pavoine

THE RED LIGHT EXPERIENCE**Méditation guidée, allongée sur un tapis de photobiomodulation à la lumière rouge**

Plateau de Garibeuil

Par M Club

Sur inscription
06.67.65.39.89

6 places

Aussi à 17h30 & 18h

MASTERCLASS - WORKSHOP**Longévité & Ayurveda**

Jardin du Mercantour

Par Jayada, Ayurveda Pulse

18h

Cérémonie du cacao**Pour une ouverture du coeur expansive**

Scène

Par Bonnie Aoun

Sur inscription
07.89.02.68.39

30 places

19h

Cercle de femmes « Love Circle »**Un voyage sensoriel guidé à deux voix**

Scène

Par Sabrina Melili & Carole Simon

20h00

Danser sous les étoiles**Un set de Dj House envoûtant entre vibrations, lâcher-prise et sommets**

Scène

Par DJ Andrea Tafur

Du réveil
du corps
face aux
montagnes
jusqu'à la
nuit sous
les étoiles.

Samedi 3 octobre

09h

YIN YOGA

**Des postures tenues longtemps,
pour relâcher en profondeur**

Plateau du Garibeuil

Par Émilie Castellano

MASTERCLASS - WORKSHOP

**Du stress à l'équilibre : les clefs de la
médecine traditionnelle chinoise pour se
reconnecter à soi**

Jardin du Mercantour

Par Dounia Valentie

10h

SCULPT PILATES

Dynamique et rythmé

Plateau du Garibeuil

Par Jey Dance Pilates

MASTERCLASS - WORKSHOP

**Le bon usage des
compléments alimentaires**

Jardin du Mercantour

Par Caroline Lanson, Miyé

ATELIER ENFANTS

Spectacle de marionnettes

Parc des oursons

Par Maman les p'tits bateaux

11h

FASCIAS - MÉTHODE MUNZ FLOOR

**Un travail au sol sur
le tissu qui relie tout
le corps**

Scène

Par Émilie Castellano

MASTERCLASS - WORKSHOP

**La loi de
l'assomption et
l'intuition pour
créer sa vie de rêve**

Jardin du
Mercantour

Par Lou Médium

ATELIER ADULTES

**Écriture & poésie
« Le temps de
l'amour »**

Parc des oursons

Par Ma Saïsara

Sur inscription
06.63.70.41.52

ATELIER ENFANTS

**Bracelets &
maquillage
animaux totem**

Place Charles
GINESY

Par Maman les p'tits
bateaux

12h

TRADITIONAL PILATES MAT

Le répertoire classique au sol

Scène

Par The Reformer Club

ANIMAL FLOW

**Le mouvement au sol, quadrupédique -
Ludique et fun**

Plateau de Garibeuil

Par Anthony Lococo

MASTERCLASS - WORKSHOP

**La résilience : transformer les épreuves
en force**

Jardin du Mercantour

Par Stéphanie Lajous, thérapeute holistique

13h

BREATHWORK & SOUNDBATH**Respiration guidée et bain sonore**

Scène

Par Dounia Valentie

MASTERCLASS - WORKSHOP**Psychogénéalogie & mémoire transgénérationnelle**

Jardin du Mercantour

Par Lynda Pausé, thérapeute holistique

14h

KUNDALINI ACTIVATION - AU CASQUE**Une montée d'énergie par le souffle et le mouvement répété**

Plateau du Garibeuil

Par Melissa Celurier

MASTERCLASS - WORKSHOP**La parentalité consciente**

Jardin du Mercantour

Par Hakima Fedoul, coach parentalité

ATELIER ENFANTS**Activité créative ou houlahop**

Place Charles GINESY ou Parc des oursons

Par Maman les p'tits bateaux

11 places

15h

SURPRISE : BARRE AU SOL BORIS KNIASEFF OU BALLET BARRE YOGA**La méthode originelle de la barre au sol ou un shoot de grâce sur de la musique pop**

Scène

Par Dorothée Marro, en duo avec le DJ set d'Andrea Tafur

MASTERCLASS - WORKSHOP**Le Tarot de Marseille : souviens-toi que tu es le chemin**

Jardin du Mercantour

Par Melissa Celurier

ATELIER ENFANTS**Spectacle de marionnettes**

Parc des oursons

Par Maman les p'tits bateaux

16h

BREATH AND JOY**Là où le souffle rencontre la musique, le mouvement et la joie**

Scène

Par Céline Pavoiné

MASTERCLASS - WORKSHOP**Prends ta place dans ta vie et dans le monde**

Jardin du Mercantour

Par Michel Khoury

80 places

18h **Concert Ma Saïsara - Love Project****Chants et musique live, pour se quitter en beauté**

Scène

Clôture du festival

Explorer d'autres pratiques, relâcher ce qui reste, et se quitter en musique.

Dimanche 4 octobre

Prānā

VALBERG | 3 & 4 OCTOBRE

**Deux jours pour revenir à soi.
On vous attend là-haut.**

- ◆ **Billetterie en ligne** : réservez vos places [ici](#)
- ◆ **Ateliers à réserver auprès des intervenants**

NOTE PRATIQUE

Accès : Valberg est à 1 h 15 de Nice, aux portes du Mercantour.

Logements : Réservez votre séjour [ici](#).

Meublés touristiques de Valberg
04.93.23.24.32

Le Blanche-Neige ****

Le Chastellan **

Résidence Adonis