

PROGRAMME



Festival de yoga & Bien-Être Pays de Gex 22

festivalyogabienetre.fr

Château de Voltaire - Ferney-Voltaire



festival_yoga_bienetre



Festival Yoga & Bien-être du Pays de Gex



Vendredi

19h00
21h

Cérémonie d'ouverture - Garden people

Samedi

	Espace Yoga 1	Espace Yoga 2	Espace Yoga 3	Espace Yoga Enfant	Yoga Nature	Espace Bain sonore	Espace Conférence
	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Pas de réservation</i>	<i>Réservation conseillée</i> RDV à l'Orangerie	<i>Pas de réservation</i> Sous-sol Orangerie	<i>Pas de réservation</i> Château
10h15 11h15	Vinyasa Flow <i>Hinde</i>	Respirer la joie de vivre <i>Anne</i>	Salutation au soleil <i>Erika</i>	Atelier Enfants-Parents "Bonne Connection" Postures à deux et jeux de yoga <i>Lidia</i>			
11h30 12h30	Healing Yin <i>Hinde</i>	Yoga tibétain <i>Florence</i>	Pilates <i>Emilie</i>			Sound Bathing <i>Lidia</i>	A la découverte de la naturopathie <i>Noémie Jeunet</i>
12h45 13h45	Pause						
14h 15h	Vinyasa Doux spécial Dos <i>Samya</i>	Vinyasa Flow <i>Hinde</i>	Pilates <i>Laura</i>			Bain sonore <i>Saya</i>	Le bienfait du pranayama <i>Odile - Mahadevi</i>
15h15 16h15	Yoga de Samara <i>Christine</i>	Yoga en dynamique <i>Marie</i>	Pilates <i>Laura</i>		Yoga & Nature <i>Vanessa</i>		Alimentation ayurveda <i>Anne-Marie Bragato</i>
16h30 17h30	Yoga flow <i>Marie-Laure</i>	Swiss ball <i>Nathalie</i>	Energie & relaxation <i>Marie</i>	Yoga Ado <i>Vanessa</i>	Marche nordique et respiration <i>Isabelle</i>		Mes vies antérieures : potentiel de développement de soi <i>Emilie Jacquemier</i>
17h45 18h45	Yoga et danse libre <i>Marie-Laure</i>	Yoga du Soir <i>Odile</i>	Yin <i>Thierry</i>	Atelier enfants Yoga & émotions 4/8 ans - 45 mn <i>Marie</i>	Voyage chamanique animal totem <i>Florence</i>	Voyage Sonore avec les bols chantants <i>Vanessa</i>	
18h30 20h30	Concert - ENVOL						

Dimanche

	Espace Yoga 1	Espace Yoga 2	Espace Yoga 3	Espace Yoga Enfant	Yoga Nature	Espace Bain sonore	Espace Conférence
	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Pas de réservation</i>	<i>Réservation conseillée</i>	<i>Pas de réservation</i>	<i>Pas de réservation</i>
					RDV à l'Orangerie	Sous-sol Orangerie	Château
10h15	Yoga en dynamique	Lahore Nadi Yoga	Yoga Vinyasa	Atelier Enfants 6-10 ans			Tokimeki, l'essence du rangement à la japonaise
11h15	<i>Marie</i>	<i>Christine</i>	<i>Nathalie</i>	"Je dis, Merci la Vie !" <i>Anne</i>			<i>Yuri</i>
11h30	Swiss ball	Yoga influence Yyengar	Danse contact impro initiation	Atelier Ados 11-17 ans "J'apprends à me relaxer !"			Votre corps, miroir de votre mieux être
12h30	<i>Nathalie</i>	<i>Florence</i>	<i>Isabelle</i>	<i>Anne</i>			<i>Stéphanie Barioz</i>
12h45	Pause						
13h45							
14h	Hatha Yoga	Yoga "en douceur"	Tantra yoga			Relaxation avec les bols tibétains	Mieux vivre ses émotions grâce aux outils de la yoga thérapie
15h	<i>Chloé</i>	<i>Marie</i>	<i>Elisabeth</i>			<i>Erika</i>	<i>Nathalie</i>
15h15	Atelier "Yoga Tendances: nouveaux mouvements"	Yin Yoga	Yoga du soir	Atelier enfants Yoga & émotions			Les pieds sont un pilier fondamental, comment en prendre soin par le mouvement.
16h15	<i>Lidia</i>	<i>Vanessa</i>	<i>Odile</i>	4/8 ans - 45 mn <i>Marie</i>			<i>Isabelle</i>
16h30	Yoga Spécial Dos	Qi Dance	Yin yang	Auto-massage conté & dédicace livre	Marche nordique et Pilates		Sophrologie
17h30	<i>Erika</i>	<i>Fabia</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Adélaïde</i>	<i>Isabelle</i>		<i>Eric Sabattier</i>
17h45	Cérémonie Clôture - Exctatic danse						
19h							