



PROGR'ÂME PRÉVISIONNEL

Il nous reste encore quelques surprises à vous dévoiler ! Ce programme n'est donc pas complet à 100%.

Dans la version finale vous trouverez les yogablablas, quelques derniers cours et des ateliers créatifs. Les cours sur don en "Karma yoga" sont indiqués en rose (100% des bénéfices reversés à l'association Nour).

	LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE		THE ROOF		L'AUTRE LIEU	
Espaces	SALLE FORUM	SALLE DANSE	SALLE DÉNALI	SALLE FITZ ROY	SALLE INSPIRE	SALLE EXPIRE
14h30	OUVERTURE KIRTAN & CÉRÉMONIE CACAO					
16h						
16h30		SOMA PRANA FLOW <i>Vinyasa lunaire</i> Anne Francin (Tous niveaux)	HATHA FLOW <i>Backbends flow – Le souffle du cœur</i> Anna Picazo Intermédiaires / Avancés	YOGA & STRESS <i>Se reconnecter au corps et au souffle à son rythme</i> Rafaëlle Swynghedauw - Asso NOUR Yoga adapté et inclusif (tous niveaux)	ACTIVER LE QI <i>Dan Tian Tuna de Qi & balancing</i> Amandine Philippe (Tous niveaux)	PILATES MAMANS Mathilde Flores (Futures et jeunes mamans)
17h						
17h30						
18h	FEEL THE PULSE Yoga, danse & Dj live		WARRIOR YOGA Louise Fronty	PRANAYAMA <i>Le pouvoir du souffle</i> Ecole de yoga et de méditation (niveau intermédiaire)		FELDENKRAIS - découverte - Céline Erbani (pratique somatique)
18h30	Ombeline - âme de Nomade & Max Galina					
19h						
19h30	KIRTAN LILÂM BAND					
21h						

Cours sur don en Karma Yoga



	LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE			THE ROOF			L'AUTRE LIEU			
Espaces	SALLE FORUM	SALLE DANSE	SALLE ESQUIROL	SALLE DÉNALI	SALLE FITZ ROY	SALLE ESCALADE	SALLE INSPIRE	SALLE EXPIRE		
10h	ATELIER VINYASA CHAMANIQUE Anouk Corolleur		ATELIER FASCIAS & POSTURES <i>Intégrité dans la relation à soi et à l'autre</i> Sébastien Janvier (Tous niveaux)		SPIRALE DANCE & SOUND Marie Milla		YIN DU SOLSTICE Accueillir l'été Magali Roy	HATHA YOGA Libération des hanches Marie Cambus		
11h				ASHTANGA SÉRIE 1 Laura Rose Pêche Assistée par Barbara Suire & Anna Picazo (Intermédiaire / confirmé et profs)					YOGA KIDS Céline Ourliac Joof (à partir de 6 ans)	ANIMAL FLOW Tous niveaux Amandine Philippe
11h30										
12h										
12h30										
13h30	5 FILAMENTS La spirale au cœur du mouvement Céline Hwang (Tous niveaux)		CÉRÉMONIE LOTUS méditation guidée Roxanne Levecq - Temple Sauvage (Tous niveaux)	YOGA AUTREMENT <i>Exploration entre chaise et tapis</i> Rafaëlle Swynghedauw - Asso NOUR Yoga adapté et inclusif	YOGA POUR LES GRIMPEURS/EUSES Alice Caire	ATELIER BUDOKON YOBILITY The Way of the Warrior Spirit Guilia Lops (Tous niveaux - avec progressions) EN ANGLAIS	AUTO MASSAGE KOBIDO (visage) Claire Berteau @yogi market			
14h30										
15h	ATELIER VINYASA LOW TEMPO & relaxation musique live Mika de Brito	ATELIER MANDALA PRANA FLOW Anne Francin - Intermédiaires & avancés -	ATELIER DANCE YOGA PILATES <i>système nerveux & fascias en mouvement</i> Laura Muller & Thomas Queyrens	PILATES Travail du centre & respiration Charlotte Bouby - The Roof	YOGA ADO Céline Ourliac Joof (à partir de 11 ans)		YOGA & JOIE Le mouvement comme méditation Lise BIRARD (Tous niveaux)	CONTORSION & SOUPLESSE Relâcher le système nerveux par le mouvement Marie Laffite		
15h30										
16h					YIN YOGA & RELAXATION MUSICALE Xavier Dardot & Marie Deceuninck - 1vie2 yogi & les sons dorés - (Tous niveaux)		ACRO YOGA PARENTS & KIDS Céline Ourliac Joof (à partir de 4 ans)	HATHA YOGA MODERNE S'ancrer pour mieux s'élever Léa Maison - Scoliolistik	YOGA INCLUSIF POUR TOUS (TSA / TDAH) <i>Neuro-atypique friendly</i> Marie Cambus * Tous niveaux *	
16h30										
17h										
17h30										
18h	KIRTAN Marie Montocchio	SOMAYIN Yin yoga somatique Céline Hwang (Tous niveaux)	DANSE DU DRAGON DES 4 ÉLÉMENTS Vinyasa & Yin yoga Laura Merchez & Gaëlle Jarton	BAIN DE GONG Marie Deceuninck - Les sons dorés (Tous niveaux)	CIRCLE SONG Marie Milla					
19h										
19h30										
20h	YOGI NIGHT DANCE & DJ SET Ombeline Sibuet Combettes & Max Galina									
22h										

Cours sur don en Karma Yoga



LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE				THE ROOF			L'AUTRE LIEU			
Espaces	SALLE FORUM	SALLE DANSE	SALLE ESQUIROL	PRÉAU	SALLE DÉNALI	SALLE FITZ ROY	SALLE ESCALADE	SALLE INSPIRE	SALLE EXPIRE	
10h	ATELIER FASCIAS AU FÉMININ <i>Bouger, se renforcer et se réguler autrement</i> Céline Hwang (Tous niveaux)		ATELIER JIVAMUKTI YOGA & NIDRA Marie Montocchio (intermédiaire) ** plaid + bandeau yeux **	ÉQUILIBRE & MOBILITÉ <i>Exploration dans l'espace</i> Barbara Suire (Tous niveaux)	ATELIER VOYAGE AU COEUR DES CHAKRAS Yoga & voyage sonore Anna Picazo & Kusuma Gunawan **contre-indications : grossesse < 3 mois / Epilepsie / Etat psychiatrique / Fracture < 6 mois**	YOGA BALLEES <i>Libérer les tensions profondes</i> Valérie Penet (Tous niveaux)			PILATES MAMANS Mathilde Flores (Futures et jeunes mamans)	
11h						YOGA KIDS Céline Ourliac Joof (à partir de 6 ans)			ATELIER D'INITIATION - YOGA IYENGAR Bernard Leservoisiér (Tous niveaux - 1h30)	
11h30										
12h										
12h30										
13h										
13h30	ATELIER LET'S GET LOUD Ilia Renon - Mouvement intuitif, Yoga, Kryas - (Tous niveaux)	ATELIER PUISSANCE & FLUIDITÉ <i>Etre puissant sans se crispier</i> vinyasa yoga Space&Flow® Raphan Kebe	CERCLE DE CHANT INTUITIF Pas besoin de "savoir" chanter ! Alice Parisi		YOGATHÉRAPIE & ANXIÉTÉ Xavier Dardot (Tous niveaux)	ATELIER TREMBLER POUR SE CONNECTER <i>Réguler le système nerveux en toute sécurité avec la méthode TRE®</i> Cécile Portier	BUDOKON YOGA <i>Animal Crawling Patterns</i> Mobilité & déplacements au sol Guilla Lops ANGLAIS	YOGA & SANTÉ MENTALE Habiter son corps pour apaiser l'esprit Rafaëlle Swynghedauw - Asso NOUR (Yoga adapté et inclusif)	RITUEL DU COEUR <i>Yin, Cacao & Voyage au tambour</i> Fano & Nathalie (Tous niveaux)	
14h30			YIN YOGA & MASSAGE THAÏ Lise Birard + Caroline Valenti		VINYASA HIGH TEMPO Mika de Brito (tous public)		YOGA POUR LES GRIMPEURS. EUSES Alice Caire	BARRE AU SOL Barbara Suire (Tous niveaux)		
15h										
15h30										
16h										
16h30	YOGA CHANGE PERSPECTIVE Mathieu Boldron (intermédiaire / avancé)		ACRO YOGA PARENTS & KIDS Céline Ourliac Joof (à partir de 3-4 ans)		A LA RENCONTRE DE LA COLONNE VERTÉBRALE <i>Yoga thérapeutique et Yoga Nidra</i> Léa Maison - Scoliolistik (Tous niveaux)	VOYAGE ÉNERGÉTIQUE <i>Voyage sonore & Kundalini activation</i> Amandine Philippe (Tous niveaux + 18 ans / pas femmes enceintes / épileptiques)			SLOW FLOW <i>Ode au mouvement</i> Ombeline Sibuet Combettes - Âme de Nomade Tous niveaux	YOGA NIDRA & MÉDITATION DU SILENCE INTÉRIEUR Ecole de yoga et de méditation (Tous niveaux)
17h										
17h30										
18h	KIRTAN DE CLOTURE Mathieu Boldron									
19h										