

SAMEDI

	salle ananda (grégory)	salle om shanti (leo)	salle om shiva (Franz)	salle de conférence: le bonheur est ici.	Tivoli pour ateliers, conférences	en extérieur
6h00						
6h15						
6h30						
6h45						
7h00						
7h15						
7h30						
7h45						
8h00	petit déjeuner de 7h15-8h15					
8h15						
8h30						
8h45						
9h00						
9h15						
9h30						
9h45						
10h00						
10h15						
10h30						
10h45						
11h00						
11h15						
11h30						
11h45						
12h00						
12h15						
12h30						
12h30	déjeuner de 12h30-14h00					
12h45						
13h00						
13h15						
13h30						
13h45						
14h00						
14h15						
14h30						
14h45						
15h00						
15h15						
15h30						
15h45						
16h00						
16h15						
16h30						
16h45						
17h00						
17h15						
17h30						
17h45						
18h00						
18h15						
18h30						
18h45						
19h00						
19h15						
19h30						
19h45	diner 19h45-20h45					
20h00						
20h15						
20h30						
20h45						
21h00						
21h15						
21h30						
21h45						
22h00						
22h15						
22h30						

cours d'Hatha yoga, Frédérique Buisson tous niveaux réveil en douceur accompagné en musique par Rômulo Gonçalves ,

6H00-6h30 meditation avec Aurore Motte, gratuit.

6h45-7h15 marche méditative avec Aurore Motte autour lac, gratuit.

petit déjeuner de 7h15-8h15

cours de yoga 8h15-9h15 Nathalie Catinaud yoga sur chaise 8h30 à 9h30. 20

Méditation guidée avec Léo Sors, 45 personnes, 8h30 à 9h30, 45 personnes

Franz Miller bols chantants + yin yoga Emmanuelle De Bergh, 8h30 à 9h30, 30 personnes **COURS NUMERO 14**

conférence Emilie Martinez sur l'ayurvéda 8h15-10h00, 50 personnes **ATELIER NUMERO 1**

chant des voyelles et qi gong sonore, Cathy Vella Masseur musicienne poly-instrumentiste, chanteuse, compositeur et poète. 8h15 à 10h15. 25 personnes **ATELIER NUMERO 5**

cours de yoga Floriane Desplebin sur l'ouverture des épaules et des hanches, 9h45 à 10h45

cours de vinyasa yoga Aurélie Murgue niveau intermédiaire, 9h45 à 10h45, 25 personnes. **COURS NUMERO 9**

cours de yoga sivananda Anne pilet cours intermédiaire, 10h00 à 12h00, 30 personnes, **COURS NUMERO 15**

conférence "Icare éternel" Marc Vella pianiste nomade, premier prix de composition à Rome au TIM, écrivain, conférencier, " 10h15-12h00, 50 personnes **ATELIER 2**

Atelier relaxation avec Rômulo Gonçalves de 10h30 à 12h00, 30 personnes **ATELIER NUMERO 6**

randonnée en silence la première heure, éveil des sens, marche afghane, gratuit départ rdv devant le foyer.

cours de yoga nuque, cervicale, tous niveaux Emilie Martinez, 11h00 à 12h00, 20 personnes **COURS NUMERO 3**

cours de yoga à 2 Isabelle Garrigue tous niveaux, 11h00 à 12h00, 36 personnes, **COURS NUMERO 10**

chants bajams, mantras animés par tous les profs, et musiciens .12h00 à 12h30, Gratuit

déjeuner de 12h30-14h00

cours de hatha-yoga avec Nathalie Catinaud tous niveaux 14h30-15h45, 20

cours d'astanga yoga, Franswa Bernard , 14 h30 à 15h45. 25 personnes **COURS NUMERO 11**

cours spécial abdo autrement Isabelle Mastreau, 14h30 à 15h45 tous niveaux. 30 personnes **COURS NUMERO 16**

conference 14h30-16h00 jean michel Lebrez, la relation à soi, 50 personnes **ATELIER NUMERO 3**

cours de hatha-yoga Frédérique Buisson avec Grégory Binkowski 16h00 à 17h15, 20

méditation sonore avec Léo Sors 16h00-17h15, 45 personnes **COURS NUMERO 12**

cours de hatha yoga tous niveaux Isabelle Garrigue de 16h00 à 17h15, 30 personnes **COURS NUMERO 17**

conference 16h15-17h45 Sandrine Marchesson sur les yamas, 50 personnes **ATELIER NUMERO 4**

cours d'acro-yoga tous niveaux Isabelle Berteau ,22 personnes **COURS NUMERO 6**

cours de yin yoga Sandrine Marchesson tous niveaux 30 personnes, **COURS NUMERO 13**

cours de vinyasa yoga Aurélie Murgue, niveau intermédiaire de 17h30-18h45, 30 personnes **COURS NUMERO 18**

Séverine Fézard : techniques respiratoires, mantras et chants sacrés issus du gaia yoga 18h00-19h30 , 35 personnes **COURS NUMERO 19**

chants bajams, mantras animés par tous les profs et musiciens . 19h00 à 19h30 Gratuit

diner 19h45-20h45

Grégory Binkowski concert, 21h00 à 22h30, 40 personnes **SOIREE**

Concert avec Cathy Vella Masseur, poly-instrumentiste, chanteuse, compositeur et poète et Marc Vella pianiste nomade, premier prix

Concert avec Franz Miller de bols chantants, 21h00 à 22h30 , 50 personnes **SOIREE NUMERO 3**

Conférence Chandigoriene Weyand "l'éveil à Soi par l'astrologie, nous sommes tous un système solaire" 21h00 à 22h30. 50