



SAMEDI

	Terrasse Vent du large	Belvédère	Studio	Yoga Blabla au VDL	Sortie Nature
6h--7h30		Accueillir l'été avec 108 Salutations au soleil (ou moins) Maud			
8h - 9h15	Hatha Yoga Eric	Danse du dragon. Incarnez votre force et libérez-vous le temps d'une danse Aurélie	Sophrologie Se dynamiser pour la journée Johnana	Yoga Meditation Bla Bla et introduction dans la pratique Brigitte	
9h45 - 11h	Yoga Doux: Réveil du corps une séance tout en douceur pour étirer, réveiller et assouplir le corps Alexa	Yoga du Son Laurence	Yin Yoga: Ancrage Ouverture Ecriture. Delphine	Atelier Ayurvéda: Tire-toi la langue et tu sauras qui tu es (cartographie de la langue) Aurélie	
11h30 - 12h45	Vinyasa flow: trouver son équilibre dans les fluctuations. Niveau intermédiaire Rémy	Yoga: stimuler l'énergie vitale, Brigitte	Yoga bienveillant pour prendre soin de soi. Cindy	L'importance de la respiration Eric	Temps de reconnexion à soi par les sens et relaxation sur la plage au son de percus douces Patrick
13h15 - 14h30	Vinyasa doux énergie masculine et un soupçon d'équilibre. Manu	Vinyasa autour de l'élément eau Maud	Hatha Yoga Eric		
15h- 16h15	Yogalates, entre Vinyasa et pilates, Bonne condition physique requise Noémie	Yoga Thérapeutique: conscience de son corps dans sa globalité Brigitte	Yin yoga: la joie dans le cœur exploration du TAO Rémy		Marche méditative et sensorielle Eric
16h45 -18h	Yoga mobilité douce Noémie	Yoga vinyasa accompagné par de la musique Rock, pratique fun et dynamique Aurélie <i>(NB: Vent du Large, salle du bas)</i>		Marche découverte de l'écosystème dunaire, retour par le chenal et le port, explication de l'histoire de SGXV et de l'évolution de ses ports (17h-18h) Patrick	16h45-18h15 Sortie nature: se reconnecter à soi et à Mère Nature. Exercices d'ancrage et voyage au tambour Fanny

21h concert
COCO LOCOS



DIMANCHE

	Terrasse Vent du large	Belvédère	Studio	Yoga Blabla au VDL	Sortie Nature
6h - 7h30	Vinyasa doux pour le dos, au lever du soleil Maud				
8h - 9h15	Yoga pour tous pour un reveil en douceur Cindy		Vinyasa doux énergie masculine et un soupçon d'équilibre Manu		Pratique de la marche afghane et préparer la marche consciente puis méditative Brigitte
9h45 - 11h	Hatha-Yoga pour tous, initiation et exercices de respiration. Brigitte	9h30-10h45 ôde à la lumière du solstice Chakra Manipura Allumer son feu à la flamme de l'autre Julie		Initiation à la communication Non Violente. Maud	9h-10h30 Sylvothérapie, balade en forêt et méditative Noémie et Aurélie
11h30 - 12h45	Sophrologie Aimer son corps Johnana	11h-12h15 ôde à la lumière du solstice Chakra Manipura Allumer son feu à la flamme de l'autre Julie	Bain de gong tout public (sauf enfants -13 ans) Laurence		
13h15 - 14h30	Yogadanse. Après avoir échauffé le corps nous enchaînerons quelques postures en mouvement et en musique. Bonne condition physique. Alexa		Préparation à l'assise et introduction à la méditation Brigitte		Land Art, Création d'un mandala sur la plage, 16 personnes Christophe
15h - 16h15	Yoga hormonal , atelier/ cours de yoga thérapie pour apprendre à régler ou anticiper les dérèglements hormonaux Aurélié	Yoga en duo Maud	Bain de gong tout public (sauf enfants -13 ans) Laurence		
16h45 -18h			Yoga Nidra. Confort Réconfort Delphine	Vin to Yin Gwendoline	16h45 - 18h15 Sortie nature se reconnecter à soi et à Mère Nature. Exercices d'ancrage et voyage au tambour Fanny