



PROGRAMME

VENDREDI 26 JUILLET 2019

*niveau : 1 - accessible à tous
2 - intermédiaire et confirmé

Cours d'
1 heure
PISCINE

HORAIRES	CHAPITEAU ou PLEIN AIR	SALLE 1 (MATERIEL)	SALLE 2	SALLE 3	
12H00_12H30	CERCLE D'OUVERTURE				
12H30_13H30		ATELIER MINDFULNESS (*1) <i>David Pommeret</i>			
14H_15H30	DOSHIC Alignement (*1) Charlotte Saint-Jean 2H <i>Musique Martin & David</i>	VINYASA YOGA (*2) Nico Luce	ASHTANGA (*2) Cécile Roubaud	ATELIER (*1) PARENTS-ENFANTS Nadine Bonk	AQUA YOGA (*1) Claire Doulet
16H_17H30		POSTURAL Débutant (*1) Laurence Bedogni	YOGA DANSE sur les 5 éléments (*1) Géraldine Lethenet	MINDFUL VINYASA (*2) Selina Gullery	
18H_19H30	ATELIER CHANTS MANTRA (*1) J.Levy & C.Saint Jean	YIN (*1) Cécile Roubaud <i>Musique Martin & David</i>	CONFERENCE <i>"Quel sens à notre vie"</i> Ode Bernard	REFLEXOLOGIE YOGA (*1) Claire Doulet	
20H_21H		SIESTE COSMIQUE (*1) Géraldine Lethenet			
21H15_22H15	CONCERT <i>Martin & David</i>				

AVORIAZ YOGA FESTIVAL 2019

Thème "Tradition & Nuance"



PROGRAMME

SAMEDI 27 JUILLET 2019

*niveau : 1 - accessible à tous
2 - intermédiaire et confirmé

Cours d'
1 heure
PISCINE

HORAIRES	CHAPITEAU ou PLEIN AIR	SALLE 1 (MATERIEL)	SALLE 2	SALLE 3	Cours d' 1 heure PISCINE
7H30_8H30		MEDITATION (*1) Selina Gullery			
9H00_10H30		ATELIER MINDFULNESS (*1) David Pommeret	LIQUID FLOW (*2) Simon Park	POSTURAL Débutant (*1) Laurence Bedogni	AQUA YOGA (1) Claire Doulet
11H30_13H	DANSE DU DRAGON (*2) Cécile Roubaud <i>Musique Martin & David</i>	YOGA SENIORS (*1) "sur donation" - 1H Jessica Derbois OraYoga	ACCRO YOGA (*2) 2H - Julien Levy	YOGA KIDS 1H Nadine Bonk	
14H_15H30		ATELIER FEMME 2H RAINBOW SHAKTIZZ (*1) Géraldine-Selina	LUNAR RESTORE (*1) Charlotte Saint-Jean <i>Musique Martin & David</i>	REFLEXOLOGIE YOGA (*1) Claire Doulet	
16H30_18H	THAI MASSAGE & YOGA (*1) 2H - Julien Levy	POSTURAL (*2) Laurence Bedogni	ASHTANGA Débutant (*1) Nadine Bonk		
18H30_20H	YogaTranceDance (*1) Cécile & DJ Nadia 2 HEURES	YIN YOGA (*1) Nico Luce <i>Musique Martin & David</i>		ATELIER 2H sur les CHAKRAS (*1) Géraldine Lethenet	
21H15_22H15	CONCERT <i>Martin & David</i>				

AVORIAZ YOGA FESTIVAL 2019

Thème "Tradition & Nuance"



PROGRAMME

DIMANCHE 28 JUILLET 2019

*niveau : 1 - accessible à tous
2 - intermédiaire et confirmé

Cours d'
1 heure
PISCINE

HORAIRES	CHAPITEAU ou PLEIN AIR	SALLE 1 (MATERIEL)	SALLE 2	SALLE 3	
7H30_8H30	RANCO & YOGA (*1) 3H Géraldine Lethenet	MEDITATION (*1) Selina Gullery			
9H00_10H30		YIN (*1) Cécile Roubaud <i>Musique Martin & David</i>	BUDO YOGA (*2) Julien Levy	ATELIER MINDFULNESS (*1) David Pommeret	AQUA YOGA (1) Claire Doulet
11H30_13H	LIQUID FLOW (*2) Simon Park	YOGA SENIORS (*1) "sur donation" - 1H Jessica Derbois OraYoga <i>Musique Martin & David</i>	REFLEXOLOGIE YOGA (*1) Claire Doulet	ATELIER (*1) PARENTS-ENFANTS Nadine Bonk	
14H_15H30	DANSE DU DRAGON (*2) Nadia Stragliati	Atelier Chants Diphoniques Mongols Martin Dubois (sur donation)	VINYASA YOGA (*2) Nico Luce	CONFERENCE "Quel sens à notre vie" Ode Bernard	
16H30_18H		YOGA RESTAURATIF (*1) Selina Gullery <i>Musique Martin & David</i>	ASHTANGA (*2) Cécile Roubaud	YIN CHAMANIQUE (*1) Géraldine Lethenet	
18H30_19H	CERCLE DE FERMETURE				

AVORIAZ YOGA FESTIVAL 2019

Thème "Tradition & Nuance"