

Festival yoga Comtois

Du 21 au 24 Juin 2018



Ouvert à tout public

initié, débutant, confirmé pour le plaisir de
partager...

Participation libre

● **Jeudi 21 juin** ●

LES FINS Salle Polyvalente

19h30-20h30

Relaxation au tour des contes Tibétains et chants de mantras

● **Vendredi 22 juin** ●

VILLERS LE LAC MJC

9h-10h

Cours de yoga dynamique

10h-11h

Cérémonie du thé Indien avec dégustation

PONTARLIER MJC des Capucins

18h

Cours découverte des vents du silence

MONTLEBON Salle des Jardins (cloître Mairie)

19h

Conférence

Qu'est-ce que le Yoga ? Quels sont les bienfaits ?

● **Samedi 23 juin** ●

VILLERS LE LAC cours en plein air au 21, rue du Lac ou MJC en cas de pluie

9h-10h

Cours de yoga dynamique

10h-11h

Séance douce & pranayama

10h-11h MJC

Yoga enfants

11h30-12h

Méditation

16h

Atelier

Yoga de la femme ou comment se reconnecter au féminin sacré

(Pré & Post natal)

17h

Yoga du son

Dimanche 24 juin

MONTLEBON stade ou salle des fêtes en cas de pluie

10h30

Grand rassemblement de yoga avec 7 professeurs de yoga
Tenue blanche + tapis de yoga ou serviette

12h30

Repas champêtre à partager

15h

Yoga de l'énergie : libération de la colonne vertébrale

16h

Gouter partage causerie autour du yoga





Pour tous renseignements :

Angela Pallero : 06.80.47.43.69

Maud Foglia : 07.82.91.07.85

Marie-Annick Jarrot : 06.44.89.42.64

Martine Billet : 0041.79.936.59.09

Corinne Barbier : 06.08.16.76.94