

DE 7H À 8H

7h - 8h15 | **Prāṇayāma et Hatha Yoga**
avec Muriel O'Yoga Zen

7h - 8h30 | **Yoga Les Vents du Silence**
avec Marc Nafilyan

7h15 - 7h45 | **Méditation sonore en duo**
avec Céline Nice Yoga et Karène Happy Yogi

7h15 - 8h | **Prāṇayāma et Méditation**
avec Prāṇā Yoga Cap Ferrat Cathy

DE 8H À 9H

8h - 9h | **Hatha Yoga**
avec Arnaud Allongue

8h - 9h30 | **Kundalini Yoga : Kriya pour développer le courage et la persévérance** avec Aurélie Jaap Devi Harmony Yoga et Massage

8h15 - 9h | **Salutation au soleil et Prāṇayāma** avec Karène Happy Yogi

8h15 - 9h15 | **Wake up Yoga Yin to Yang** avec Céline Nice Yoga

8h45 - 10h30 | **Hatha Yoga**
avec Prāṇā Yoga Cap Ferrat Cathy

DE 9H À 10H

9h - 9h30 | **Atelier Prāṇayāma**
avec Laure Bigot

9h - 10h | **Vinyasa Yoga**
avec Arnaud Allongue

9h - 10h | **Vinyasa Yoga et cercle bien-être** avec Anouk et Dorothée - The Graceful Experience - **et soin vibratoire avec voyage méditatif au tambour chamannique** avec Amélie Aura

9h - 10h30 | **Kundalini Yoga : ouverture du cœur**
avec Emmanuelle Bovis

DE 10H À 11H

10h - 11h | **Ashtanga Flow - débutant**
avec Margaret

10h - 11h | **Garuda Chair** avec coaching
by Gaelle Bergeal - limité à 12 personnes

10h - 11h | **Hatha Yoga** avec Bruna Papa

10h - 11h | **Vinyasa Flow** avec Laure Bigot

10h - 11h30 | **Yoga Les Vents du Silence** avec Marc Nafilyan

10h - 11h30 | **Hatha Flow, Prāṇayāma & Méditation sonore** avec Muriel O'Yoga Zen

10h - 12h30 | **Boxing Yoga : Yoga dynamique, Boxe, Yoga doux & sonore**
avec Bonnie & Camille The Boxing Yoga

DE 11H À 12H

11h - 12h | **Ashtanga Yoga - intermédiaire** avec Margaret

11h - 12h | **Accueil des énergies d'automne : réveil du corps & bain sonore** avec Chloé Pachamama Yoga & Soins

11h - 12h | **Vinyasa Yoga Backbends Flow** avec Alicia Fieschi

11h - 12h | **Garuda Seated and Standing** avec coaching by Gaelle Bergeal

11h - 12h | **Hatha Yoga** avec Karène Happy Yogi

11h - 12h | **Yin Yoga** avec Céline Nice Yoga

DE 14H À 15H

14h - 15h | **Découverte du Ashtanga Yoga : première série** avec Cécilia Tropical Vinyasa Yoga

14h - 15h | **Hatha Flow** avec Bruna Papa

14h - 15h30 | **Kundalini Yoga : ouverture du cœur** avec Emmanuelle Bovis

14h - 15h30 | **Yoga Les Vents du Silence** avec Marc Nafilyan

14h - 15h30 | **Kundalini Yoga : Kriya pour développer le courage et la persévérance** avec Aurélie Jaap Devi Harmony Yoga et Massage

DE 15H À 16H

15h - 16h | **Voyage initiatique au tambour : rencontre avec votre animal totem** avec Chloé Pachamama Yoga & Soins

15h - 16h | **Chants de Mantras** avec Sara Siri

15h - 16h | **Yoga prénatal** avec Bruna Papa

15h - 16h30 | **Yoga de la femme & Yoga du visage** avec Karène Happy Yogi

15h - 17h | **Féminin sacré : méditation & cercle** avec Bonnie L'Atelier Yoga

15h15 - 17h | **AcroYoga : démonstration et initiation** avec Léa & Georges, le duo Fly to Sunshine - limité à 15 personnes

DE 16H À 17H

16h - 17h | **Talaria Yoga Running**
avec Yuko

16h - 17h | **Vinyasa Yoga : travailler l'équilibre sur les mains** avec Aniela Sidei

16h - 17h | **Vinyasa Yoga poétique : faire fleurir son cœur**
avec Cécilia Tropical Vinyasa Yoga

16h - 17h | **Yoga Pilates** avec Rebecca Love Your Body

16h - 17h15 | **Ashtanga Yoga** avec Rola

16h - 17h15 | **Warrior Flow & Inversions** avec Alicia Fieschi

DE 17H À 18H

17h - 17h30 | **Bulle d'air frais** avec Yuko

17h - 17h45 | **Méditation en pleine conscience** avec Sara Siri

17h - 18h | **Yoga en pleine conscience**
avec Caroline

17h - 18h30 | **Yoga Les Vents du Silence** avec Marc Nafilyan

17h15 - 18h | **Hiit Yoga** avec Rola

17h15 - 19h | **AcroYoga : démonstration et initiation**
avec Léa & Georges, le duo Fly to Sunshine - limité à 15 personnes

DE 18H À 19H

18h - 18h45 | **Yoga Nidra**
avec Prāṇā Yoga Cap Ferrat Cathy

18h - 19h | **Vinyasa Yoga : à la découverte des inversions** avec Cécilia Tropical Vinyasa Yoga

18h - 19h | **Yoga postnatal** avec Yuko

18h - 19h | **Yin Yoga** avec Rebecca Love Your Body

18h - 19h | **Yin Yoga : travailler la souplesse** avec Aniela Sidei

18h30 - 19h15 | **Nidra Yoga** avec Caroline

DE 19H À 20H

19h - 19h30 | **Bulle d'air frais** avec Yuko

19h - 19h30 | **Respiration consciente & Méditation sonore** avec Karène Happy Yogi

19h - 20h | **Yin Yoga** avec Céline Nice Yoga