PROGRAMME DES ATELIERS

VENDREDI 11 OCTOBRE

NIVEAU RDC			
ATELIER 4	ATELIER 6	ATELIER 7	ATELIER 9
12h30 ▶ Types de respiration et leur influence sur le périnée <i>Blandine Calais-Germain</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga du Cachemire <i>Marie-Claire Reigner</i> Tout public - 2h30	▶ La santé par le yoga, se libérer des conflits émotionnels <i>Marc Beuvain</i> Tout public - 1h30	▶ Kurma Yoga, une autre approche de la posture <i>Mathieu</i> Tout public - 1h30
14h30 ▶ Le tripode du pied et les postures debout <i>Blandine Calais-Germain</i> Tout public - 1h30		▶ Atelier védantique à partir du texte fondateur "les Paroles du Huit Fois Difforme" <i>Nicole Archambault</i> Tout public - 1h30	▶ Kriya Yoga de Babaji <i>Siddhananda Sita</i> Tout public - 2h30
16h30 ▶ Oser trouver, exprimer et vivre sa vérité intérieure <i>Marc Beuvain</i> Tout public - 1h30	▶ Méditation pleine conscience <i>Geneviève Hamelet</i> Tout public - 2h30	▶ Yoga des yeux <i>Selvi Sarkar</i> Tout public - 1h30	
18h30 ▶ 7 formes d'inspiration costale en complément du diaphragme <i>Blandine Calais-Germain</i> Tout public - 1h30	▶ Les bases de la respiration pour une meilleure santé <i>Christian Tikhomirow</i> Tout public - 1h30	▶ Changer le regard sur la vieillesse et le handicap par la pratique de yoga sur chaise ou fauteuil <i>Jeannot Margier</i> Tout public - 1h30	▶ Nidra yoga, vivre éveillé au quotidien <i>André Riehl</i> Tout public - 2h30

NIVEAU R+1		
ATELIER 13	ATELIER 15	ATELIER 17
12h30 ▶ AcroYoga pour la santé des épaules <i>Yohann Guichard</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga de l'équilibre hormonal de la femme <i>Dominique Casaux</i> Tout public - 1h30	▶ Ouvrez votre cœur et volez <i>Guillian «Amrito» Hospice</i> Tout public - 1h30
14h30 ▶ Kundalini yoga <i>Poumi Lescaut</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga tibétain <i>Maurice Daubard</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga-nidra, un voyage dans les états de la matière, de la conscience et de la joie d'être <i>Pierre Bonnasse</i> Tout public - 1h30
16h30 ▶ Luna Yoga <i>Hanyu Noriko</i> Tout public - 1h30	▶ Prévention et actions générales du yoga sur les douleurs ostéo articulaires <i>Christian Tikhomirow</i> Tout public - 1h30	▶ Le salut du chat et les 50 saluts du yoga intégral (namaskar yoga intégral) <i>Union européenne des associations de Yoga</i> Tout public - 1h30
18h30 ▶ Un souffle qui nous relie : yoga derviche, séance soufie <i>Fédération Internationale du Samadeva</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga dynamique <i>Yvon Lebbihi</i> Tout public - 1h30	▶ Equilibrer prana et apana <i>Guru Hans Khaur</i> Tout public - 1h30

INFOS PRATIQUES SUR LES ATELIERS DU YOGA FESTIVAL PARIS :

- **Durée** : 1h30 ou 2h30.
- **Prix des ateliers** : 25 € ou 42 €
L'entrée au Festival est obligatoire pour participer aux Ateliers. Elle vient s'ajouter au prix des Ateliers.
- **Le n° de la salle** est indiqué sur le billet. Il est recommandé de repérer le n° de la salle afin de s'orienter efficacement dans l'espace du CENTQUATRE au moment du festival.
- **Ouverture des salles** : Les salles d'Ateliers seront ouvertes 15 mn avant le début du cours pour se préparer. Les portes fermeront à l'heure précise donnée pour le cours. 15 mn sont également prévus après le cours pour quitter la salle.
- **Le billet Atelier** : Lorsque vous réservez/achetez votre billet en ligne, vous recevez un e-mail contenant en pièce jointe vos billets en PDF que vous devez imprimer. **Un billet par page qui comporte la date, l'heure, la salle, le titre de l'Atelier, le nom du professeur, mais aussi votre nom.** Ce billet nominatif contient également un code barre qui permet la vérification à l'entrée de l'atelier. **Une pièce d'identité peut vous être demandée à l'entrée.** Vous devez donc imprimer ce ou ces billet(s) et le(s) avoir avec vous le jour du Festival.
- **Recommandation pour la pratique** : Il y aura quelques tapis, zafus, sangles et briques à disposition. Mais pas en nombre suffisant. Vous pouvez donc apporter votre tapis. Merci de regarder la description des Ateliers faite par le professeur. Certains Ateliers nécessitent davantage de matériel pour être réalisés dans les meilleures conditions. Nous vous recommandons de venir au Festival avec une tenue adaptée à la pratique et à jeun!

PROGRAMME DES ATELIERS

SAMEDI 12 OCTOBRE

NIVEAU RDC			
ATELIER 4	ATELIER 6	ATELIER 7	ATELIER 9
10h30 ▶ Yoga nidra et méditation <i>Micheline Flak</i> Tout public - 2h30	▶ L'Art des Mantras et de la Méditation : la réalisation de Soi <i>Patrick Torre</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga et Ayurveda pour l'automne <i>Michèle Lefèvre</i> Tout public - 1h30	▶ Mobilité thoracique <i>Blandine Calais-Germain</i> Tout public - 1h30
	▶ Mantra yoga, Chant sanskrit Vibrations du corps et méditation spontanée <i>André Riehl</i> Tout public - 1h30	▶ Ma santé au quotidien avec le yoga et l'Ayurveda <i>Bernard Bouanchaud</i> Tout public - 1h30	▶ Oser trouver, exprimer et vivre sa vérité intérieure <i>Marc Beuvain</i> Tout public - 1h30
13h30 ▶ Hatha Yoga <i>Coudron Lionel</i> Tout public - 1h30			
14h30	▶ Méditation guidée et Mantra Yoga <i>Swami Veetamohananda</i> Tout public - 1h30	▶ Méditation pour la santé - cikitsa dhyana meditation pour l'esprit - vaidika dhyana <i>Bernard Bouanchaud</i> Tout public - 1h30	▶ Tsaloung, yoga tibétain des souffles <i>Lama Kunchok Kunga Cheunou</i> Tout public - 1h30
15h30 ▶ Yoga du corps vital <i>Cyrus Fay</i> Tout public - 2h30			
16h30	▶ Pranayama suivi de «Surya quartet» (démonstration) <i>Cécile Barra</i> Tout public - 1h30	▶ Astrologie Védique astrologie des yogis <i>Jean Lin</i> Tout public - 1h30	▶ Kriya Yoga de Babaji <i>Siddhananda Sita</i> Tout public - 1h30
17h30			
18h30 ▶ Atelier d'Hormone Yoga Thérapie pour femmes <i>Kathy Wolff</i> Tout public - 1h30	▶ Sons des chakras Yoga du son et Méditation <i>Shyamji Bhatnagar</i> Tout public - 1h30	▶ Le silence créateur <i>François Roux</i> Tout public - 1h30	▶ Equilibrer le masculin et le féminin <i>Marc-Alain Descamps</i> Tout public - 1h30

NIVEAU R+1		
ATELIER 13	ATELIER 15	ATELIER 17
10h30 ▶ La Danse de la Béatitude Natarajasana <i>Gérald Disse</i> & <i>Linda Munro</i> Tout public - 1h30	▶ La Purification des Chakras <i>Swami Vidyand</i> Tout public - 1h30	▶ Le yoga mental, une part importante du yoga intégral <i>Marie-Rose Bardy</i> Tout public - 1h30
12h30 ▶ Yoga pour débutants <i>Christine Laurion</i> Tout public - 1h30	▶ Chanter son rêve <i>Amina Annabi</i> Tout public - 1h30	▶ « Prathyahara, le retrait des sens », séance de yoga avec un bandeau sur les yeux <i>Michèle Lefèvre</i> Tout public - 1h30
14h30 ▶ Yoga Iyengar <i>Monica Bertauld</i> Tout public - 1h30	▶ AcroYoga : géométrie yogique en duo et trio <i>Yohann Guichard</i> Tout public - 1h30	▶ Yoga artistique <i>Association française de yoga</i> Tout public - 1h30
16h30 ▶ Yoga de l'équilibre hormonal de la femme <i>Dominique Casaux</i> Tout public - 1h30	▶ Vivre notre yoga <i>Marc Holzman</i> Tout public - 1h30	▶ Rigologie et yoga du rire <i>Corinne Cosseron</i> Tout public - 1h30
18h30 ▶ Initiation à l'Asthanga yoga <i>Olivier Galfrone</i> Tout public - 1h30	▶ Cultiver le chant des possibles <i>Anne Vandewalle</i> Tout public - 1h30	▶ Séance d'Hatha Yoga <i>Amir Zacria</i> Tout public - 1h30

INFOS PRATIQUES SUR LES ATELIERS DU YOGA FESTIVAL PARIS :

- **Durée** : 1h30 ou 2h30.
- **Prix des ateliers** : 25 € ou 42 €
L'entrée au Festival est obligatoire pour participer aux Ateliers. Elle vient s'ajouter au prix des Ateliers.
- **Le n° de la salle** est indiqué sur le billet. Il est recommandé de repérer le n° de la salle afin de s'orienter efficacement dans l'espace du CENTQUATRE au moment du festival.
- **Ouverture des salles** : Les salles d'Ateliers seront ouvertes 15 mn avant le début du cours pour se préparer. Les portes fermeront à l'heure précise donnée pour le cours. 15 mn sont également prévus après le cours pour quitter la salle.
- **Le billet Atelier** : Lorsque vous réservez/achetez votre billet en ligne, vous recevez un e-mail contenant en pièce jointe vos billets en PDF que vous devez imprimer. **Un billet par page qui comporte la date, l'heure, la salle, le titre de l'Atelier, le nom du professeur, mais aussi votre nom.** Ce billet nominatif contient également un code barre qui permet la vérification à l'entrée de l'atelier. **Une pièce d'identité peut vous être demandée à l'entrée.** Vous devez donc imprimer ce ou ces billet(s) et le(s) avoir avec vous le jour du Festival.
- **Recommandation pour la pratique** : Il y aura quelques tapis, zafus, sangles et briques à disposition. Mais pas en nombre suffisant. Vous pouvez donc apporter votre tapis. Merci de regarder la description des Ateliers faite par le professeur. Certains Ateliers nécessitent davantage de matériel pour être réalisés dans les meilleures conditions. Nous vous recommandons de venir au Festival avec une tenue adaptée à la pratique et à jeun!

PROGRAMME DES ATELIERS

DIMANCHE 13 OCTOBRE

NIVEAU RDC			
ATELIER 4	ATELIER 6	ATELIER 7	ATELIER 9
10h30 ▶ Les diverses formes de yoga, les diverses formes de yoga : jnana, bhakti, karma Micheline Flak Tout public - 1h30	▶ Tantra et chants sacrés, la voie de la suprême Sagesse Patrick Torre Tout public - 2h30	▶ Approche de la langue sanskrite Yves Baudron Tout public - 1h30	▶ Purna yoga intégral et yoga thérapie Swami Maitreyananda Fédération internationale de yoga Tout public - 1h30
12h30 ▶ PRANAYAMA suivi de « SURYA QUARTET » (démonstration) Cécile Barra Tout public - 1h30		▶ Ayurveda, science de la vie Lav Sharma Tout public - 1h30	▶ Votre Mental et l'Infini Atma Singh Tout public - 1h30
14h30 ▶ Yoga sans dégâts Bernadette de Gasquet Tout public - 2h30	▶ Une séance complète Jean-Louis et Francis Gianfermi Tout public - 2h30	▶ Les clés de la compatibilité des couples en astrologie védique Jean Lin Tout public - 1h30	▶ Atelier d'Hormone Yoga Thérapie pour femmes Kathy Wolff Tout public - 1h30
15h30			▶ Yoga-Nidra en Rêve-Eveillé Marc-Alain Descamps Tout public - 1h30
16h30	▶ Trois motivations : le succès personnel, se mettre au service des autres et expérimenter le divin en soi Shyamji Bhatnagar Tout public - 2h30	▶ Le yoga de l'évolution à travers le Tarot Maja Cardot Tout public - 2h30	
17h30 ▶ Yoga du corps vital - yoga Mahesh Cyrus Fay Tout public - 1h30			

NIVEAU R+1		
ATELIER 13	ATELIER 15	ATELIER 17
10h30 ▶ Aishwara yoga Menohar Tout public - 1h30	▶ Yoga pour les séniors Ajit Sarkar Tout public - 1h30	▶ Abhyasa - cultiver sa pratique vers une stable tranquillité Alexandra Peyre Tout public - 1h30
12h30 ▶ Hatha Yoga selon l'Ayurveda Michèle Lefèvre Tout public - 1h30	▶ Yoga des yeux Amir Zacria Tout public - 1h30	▶ Découverte des techniques du RYE R.Y.E Enseignants Tout public - 1h30
14h30 ▶ Yoga dynamique Yvon Lebbihi Tout public - 1h30	▶ AcroYoga en 3 dimensions Yohann Guichard Tout public - 1h30	▶ Ancrer les talons, ouvrir l'espace thoracique Lydie Drivière Tout public - 1h30
16h30 ▶ Yoga selon Babakar Khane Sophie Perreard Tout public - 1h30	▶ Asthanga Vinyasa yoga Mika de Brito Tout public - 1h30	▶ Yoga, au cœur de notre vie Evelyne Sanier Torre Tout public - 1h30

INFOS PRATIQUES SUR LES ATELIERS DU YOGA FESTIVAL PARIS :

- **Durée** : 1h30 ou 2h30.
- **Prix des ateliers** : 25 € ou 42 €
L'entrée au Festival est obligatoire pour participer aux Ateliers. Elle vient s'ajouter au prix des Ateliers.
- **Le n° de la salle** est indiqué sur le billet. Il est recommandé de repérer le n° de la salle afin de s'orienter efficacement dans l'espace du CENTQUATRE au moment du festival.
- **Ouverture des salles** : Les salles d'Ateliers seront ouvertes 15 mn avant le début du cours pour se préparer. Les portes fermeront à l'heure précise donnée pour le cours. 15 mn sont également prévus après le cours pour quitter la salle.
- **Le billet Atelier** : Lorsque vous réservez/achetez votre billet en ligne, vous recevez un e-mail contenant en pièce jointe vos billets en PDF que vous devez imprimer. **Un billet par page qui comporte la date, l'heure, la salle, le titre de l'Atelier, le nom du professeur, mais aussi votre nom.** Ce billet nominatif contient également un code barre qui permet la vérification à l'entrée de l'atelier. **Une pièce d'identité peut vous être demandée à l'entrée.** Vous devez donc imprimer ce ou ces billet(s) et le(s) avoir avec vous le jour du Festival.
- **Recommandation pour la pratique** : Il y aura quelques tapis, zafus, sangles et briques à disposition. Mais pas en nombre suffisant. Vous pouvez donc apporter votre tapis. Merci de regarder la description des Ateliers faite par le professeur. Certains Ateliers nécessitent davantage de matériel pour être réalisés dans les meilleures conditions. Nous vous recommandons de venir au Festival avec une tenue adaptée à la pratique et à jeun!