



YANTRA
Yoga Festival

YANTRA
Yoga Festival

Samedi 3 février

Salle CONQUES

Salle VERSAILLES

10h-11h

**Yoga de l'énergie :
libération des 3 granthis (1)**
Valérie - MIRABAÏ

Pranayama & mantras
Elsa - ELS'ATTITUDE

11h30-12h30

Ashtanga Yoga
Sandrine - LA GRANGE YOGA

Yoga Danse
Béatrice - CENTRE HAM'SA

PAUSE DEJEUNER

14h-15h

Do In
Florence - ART ET YOGA

**Bain sonore
d'harmonisation des chakras**
Morgan - LA GRANGE YOGA

15h30-16h30

Natha Yoga
Théo - ANANDA YOGA

Kundalini Yoga
Béatrice - CENTRE HAM'SA

17h-18h

**Yoga de l'énergie :
libération des 3 granthis (2)**
Valérie - MIRABAÏ

Hatha Yoga et naturopathie
Emeric - NATURO YOGA

18h30-19h30

**Méditation collective en musique
(gratuite et ouverte à tous)**
Renaud R - ANANDA YOGA

19h30-21h

Concert HAR YOGI
(mantras chantés)

YANTRA
Yoga Festival

Dimanche 4 février

Salle CONQUES

Salle VERSAILLES

9h30-11h

**Conférence - échange :
« Yoga & santé »**
Patricia - ART ET YOGA

Iyengar Yoga
Philippe - CENTRE DE YOGA
IYENGAR@ DE RODEZ

11h30-12h30

Hatha Yoga
Sandrine - LA GRANGE YOGA

Vinyasa Yoga et naturopathie
Emeric - NATURO YOGA

PAUSE DEJEUNER

14h-15h

Relaxation sur les chakras
Elsa - MON MOMENT DETENTE

**Voyage sonore à 4 mains
et initiation Yoga du son**
Vanessa FEE DE COEUR & Anne INTUITIVE

15h30-16h30

**Yoga de l'énergie :
libération des 3 granthis (3)**
Valérie - MIRABAÏ

Atelier découverte des mantras
Delphine - SHIATSU SERENITE

17h-18h

Yoga Postural
Patricia - ART ET YOGA

Natha Yoga
Théo - ANANDA YOGA