



## YOGA SUMMER CAMP

ZEN • BIEN-ÊTRE • SON

### SAMEDI SOIR EN MUSIQUE !

**19h30** : Soirée concert avec le trio HAR YOGI qui vous entrainera sur ses mantras chantés joyeux et vitaminés !

	SAMEDI			DIMANCHE		
<b>10h00</b>	Vinyasa Yoga 1h Cindy DA COL <i>Espace Cardabelle</i>	Souffle, jappas et son 1h Véronique SIGNES <i>Espace Bartas</i>	Yoga Danse 1h Isabelle BRUNET <i>Espace Bellugue</i>	Hatha Yoga 1h Elisa VERNHETTES <i>Espace Causse</i>	Natha Yoga 1h Brigitte SEYTRE <i>Espace Bartas</i>	Pilates 1h Isabelle BRUNET <i>Espace Bellugue</i>
<b>11h30</b>	Natha Yoga 1h Brigitte SEYTRE <i>Espace Causse</i>	Ashtanga Yoga 1h Sandrine CHEVIGNON <i>Espace Bellugue</i>	Explorations des Vayus, souffles de vie - 1h Renan TESSON <i>Espace Cardabelle</i>	Hatha Yoga 1h Sandrine CHEVIGNON <i>Espace Bellugue</i>		
<b>14h30</b>	Yin Yoga 1h Lætitia BRUSQUES <i>Espace Causse</i>	Pilates Flow 1h Delphine JOANNIN <i>Espace Bellugue</i>	Vinyasa Yoga au son des bols - 1h Chloé DENIZARD <i>Espace Causse</i>	Ancrage & équilibre - 1h Véronique SIGNES <i>Espace Cardabelle</i>	Yin Yang Yoga - 1h Lætitia BRUSQUES <i>Espace Bellugue</i>	
<b>16h00</b>	Hatha Yoga 1h Elisa VERNHETTES <i>Espace Causse</i>	Asanas et pranayama dynamique 1h Renan T. & Sofia A. <i>Espace Bellugue</i>	Yoga intuitif 1h30 Alexia LAPERRE <i>Espace Causse</i>	Yoga pour chakra du cœur 1h - Audrey MANEGLIA <i>Espace Bellugue</i>		
<b>17h30</b>	Partner Yoga - 1h Elsa DROUET <i>Espace Causse</i>	Danse des chakras - 1h30 Alexia LAPERRE <i>Espace Bellugue</i>	Gym posturale de Gasquet - 1h Delphine JOANNIN <i>Espace Bartas</i>	Yoga du rire 1h Corinne VIGNE <i>Espace causerie</i>		
	Dimanche 7h30 : Salutations au Soleil avec Renan TESSON <i>Espace BAUME</i>					





# ZEN & NATURE

## SAMEDI

## DIMANCHE

10h00

**Méditation olfactive - 2h**  
Julien KERN  
*Espace Clapas*

**Balade sensible 2h**  
Julien KERN  
*Espace Clapas*

**Qi Gong 1h**  
Philippe HASLE  
*Espace Cardabelle*

11h30

**Do In 1h**  
Florence LABORY  
*Espace Bartas*

**Mov-Nat 1h**  
Philippe HASLE  
*Espace Cardabelle*

**Do In 1h**  
Florence LABORY  
*Espace Bartas*

**Sophro balade bord de rivière 1h - Elsa DROUET**  
*Plage*

14h30

**Relaxologie 1h**  
Aurélie RICARD  
*Espace Bartas*

**Relaxologie 1h**  
Aurélie RICARD  
*Espace Bartas*

16h00

**Apprendre l'acupression - 1h**  
Florence LABORY  
*Espace Bartas*

**Qi Gong 1h**  
Séverine MALAVAL  
*Espace Cardabelle*

**Mov-Nat 1h**  
Philippe HASLE  
*Espace Cardabelle*



# ART & SON

## SAMEDI

## DIMANCHE

10h00

**Chants Sacrés Amérindiens et tambour - 1h**  
Clémentine DEGROOTE  
*Espace Cantarane*

11h30

**Lithothérapie et voyage chamanique 1h**  
Marion TUR  
*Espace Cantarane*

**Découverte des mantras et chant des Veda - 1h30**  
Delphine ROCHETTE  
*Espace Cantarane*

14h30

**Danse sacrée dans la roue médecine 1h**  
Cindy-Rose LAMBERT  
*Espace Cantarane*

**Initiation à l'art aborigène 1h30**  
Jean-Paul DELAITTE  
*Espace Caselle*

**Découverte de la danse indienne couplée aux mantras chantés - 2h**  
Patricia SICRE & Delphine ROCHETTE  
*Espace Cantarane*

16h00

**Cercle de tambours et voyage chamanique 1h**  
Dominique HOCHMUTH  
*Espace Cantarane*

**Body-painting & danse intuitive 2h**  
Leda MACORO  
*Espace Caselle*

**Cercle de tambours et voyage chamanique 1h**  
Dominique HOCHMUTH  
*Espace Cantarane*

17h30

**Voyage sonore 1h**  
Laure DELTOUR  
*Espace Cantarane*

**Danse Bollywood 1h**  
Patricia SICRE  
*Espace Bellugue*

19h30

**SOIREE CONCERT - 2h**  
Har Yogi  
*Espace Baume*





## CAUSERIES & MEDITATIONS

Accès libre pour tous, sans inscription !

### SAMEDI

### DIMANCHE

10h00

"Les 8 membres du Yoga" - 1h  
Elisa VERNHETTES  
*Espace Causerie*

"Fleurs de Bach" 1h - Séverine GARCON  
*Espace Cantarane* "Chamanisme" 1h - Cindy-Rose LAMBERT  
*Espace Causerie*

11h30

"Enseignements des 13 lunes" - 1h  
Clémentine DEGROOTE  
*Espace Causerie*

"Médecine symbolique" 1h  
Morgan COROCHER  
*Espace Causerie*

14h30

Méditation pleine conscience -1h  
Séverine MALAVAL  
*Espace Causerie*

"Fleurs de Bach" 1h - Séverine GARCON  
*Espace Cantarane*

"L'univers de l'Ayurvéda" - 1h  
Manon GEORGEL  
*Espace Causerie*

16h00

"Ayurveda" - 1h  
Véronique EYMERY  
*Espace Causerie*

"Histoire et philosophie du yoga" 1h  
Chloé DENIZARD  
*Espace Causerie*

17h30

"Astrologie" - 1h  
Barbara DETAILLEUR  
*Espace Causerie*



## ATELIERS ENFANTS

### SAMEDI

*Espace Canaillou*

### DIMANCHE

*Espace Canaillou*

10h00

Yoga Kids (3-6 ans) 1h  
Carole JAGER

Yoga-Enfants (4-11 ans) 1h  
Coralie BOEGLER

11h30

Yoga-Enfants (4-11 ans) 1h  
Coralie BOEGLER

Yoga Kids (5-11 ans) 1h  
Carole JAGER

14h30

Massage Mieux-Être de l'enfant (4-14 ans) - 1h  
Carole JAGER

Initiation à l'art aborigène  
(dès 3 ans avec 1 adulte) - 1h30

Yoga Kids duo avec parents (jusqu'à 4ans) - 1h  
Carole JAGER

16h00

Graine de chaman (7-14 ans) 1h  
Marion TUR

Jean-Paul DELAITTE  
*Espace Caselle*

Yoga Kids duo (7-11 ans) 1h  
Carole JAGER

17h30

Relaxologie en famille (6-12 ans) - 1h  
Aurélie RICARD