

Programme de la "Journée Internationale du Yoga" : samedi 17 juin 2023

Jardin de la Ville

15 Bd Alphonse de Lamartine, 13600 La Ciotat

	Kiosque	Parc
9:00 - 10:00	Yoga débutants <i>Smaëlle Hama, Spicy Note</i>	
10:00 - 11:00	Hatha Yoga pour "Femmes à la Barre" <i>Smaëlle Hama, Spicy Note</i>	Conférence d'Yves Benhamou, Heartfulness Méditation et Yoga
11:00 - 12:00	Hatha Yoga <i>Yvanna Donnat, les voix du Yoga</i>	Yoga Seniors <i>Cathy Carthieux, Spicy Note</i>
12:00 - 13:00	Hatha Yoga <i>Sylvie Clément, Spicy Note</i>	Conférence - atelier Sahaj Yoga <i>Ruby Touitou</i>
13:00 - 14:00	Yoga spécial commerçants du centre-ville <i>Sylvie Clément, Spicy Note</i>	Yoga Prénatal <i>Cathy Carthieux, Spicy Note</i>
14:00 - 15:00	Yoga Nidra, le Yoga du sommeil Avec bain sonore <i>Sylvie Clément, Spicy Note</i>	Yoga Postnatal <i>Cathy Carthieux, Spicy Note</i>
15:00 - 16:00	Hatha Yoga <i>Anne Fogliarino, Yoga sous le palmier</i>	Yoga Enfants de 6 – 8 ans <i>Dominique Marty, Spicy Note</i>
16:00 - 17:00	Conférence de Sylvie Clément, Spicy Note Concentration, méditation, relaxation, Yoga Nidra	Yoga Enfants de 4 – 6 ans <i>Dominique Marty, Spicy Note</i>
17:00 - 18:00	Méditation "Pleine conscience" <i>Yvanna Donnat, Les voix du Yoga</i>	Atelier de méditation au tambour <i>Véronique Cano, association Es, Vis, Danse</i>
18:00 - 19:00	Danse fusion participative <i>Dounia Dahmane, "Dans les yeux de Yasmine"</i>	
19:00	Tirage au sort de la tombola	