

## Programme d'animation de la "Journée Internationale du Yoga" Jardin de la Ville

	Kiosque	Parc	Parc
9:00 - 10:00	<b>Yoga débutants</b> <i>Smaëlle Hamma, Spicy Note</i>		
10:00 - 11:00	<b>Hatha Yoga</b> <i>Anne Fogliarino, Yoga sous le palmier</i>	<b>Conférence : Maîtrise des schémas de peur</b> <i>Michel Levy</i>	
11:00 - 12:00	<b>Hatha Natha Yoga</b> <i>Sylvie Clément, Spicy Note</i>	<b>Hatha Yoga pour "Femmes à la Barre"</b> <i>Smaëlle Hamma, Spicy Note</i>	
12:00 - 13:00	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Guénaël Guillot</i>	<b>Yoga Seniors</b> <i>Cathy Carthieux, Spicy Note</i>	<b>Méditation "Sahaj Yoga"</b> <i>Ruby Touitou</i>
13:00 - 14:00	<b>Yoga Intégral de Sri Orobindo</b> <i>Michel Levy</i>	<b>Atelier de méditation au tambour</b> <i>Véronique Cano, association Es, Vis, Danse</i>	
14:00 - 15:00	<b>Conférence : Les Chakra</b> <i>Sylvie Clément, Spicy Note</i>	<b>Yoga Prénatal</b> <i>Cathy Carthieux, Spicy Note</i>	
15:00 - 16:00	<b>Yoga Nidra, Yoga du sommeil + bain sonore</b> <i>Sylvie Clément, Spicy Note</i>	<b>Yoga Enfants de 7 – 10 ans</b> <i>Dominique Marty, Spicy Note</i>	
16:00 - 17:00	<b>Hatha Natha Yoga</b> <i>Yvanna Donnat, les voix du Yoga</i>	<b>Méditation Qi Gong</b> <i>Carmita Agosto, Spicy Note</i>	<b>Yoga Enfants de 4 – 6 ans</b> <i>Dominique Marty, Spicy Note</i>
17:00 - 18:00	<b>Yin Yoga</b> <i>Emily Ann Robinson</i>	<b>Méditation "Pleine conscience"</b> <i>Yvanna Donnat, Les voix du Yoga</i>	
18:00 - 19:00	<b>Danse participative : se relier au cœur</b> <i>Véronique Cano</i>		
19:00	<b>Tirage au sort de la tombola</b>		