



DIMANCHE
1er OCTOBRE

YOGA	
Horaires	Cours
8h30 - 9h	Pranayama - offert - Roland Granottier
9h15 - 10h15	Satiam Yoga - Equilibre - Roland Granottier
10h30 - 11h30	Yoga Intégral (Hatha Yoga) - Maud Dreyer
11h45 - 12h45	Atelier yoga & nutrition - Julie Delias
13h30 - 15h	Danse & Yoga "Du corps félin, au corps dansant, renouer avec ses polarités"
15h30 - 16h30	Yin Yoga - Maud Dreyer
16h45 - 17h15	Méditation - offerte - Maud Dreyer

AYURVEDA	
Horaires	Massages
9h - 10h	SOINS RELAXANTS - SOLO - DUO - 1h30 / 1h / 30min
10h15 - 11h15	
11h30 - 12h30	
12h45 - 13h45	
14h - 15h	
15h30 - 16h30	
16h45 - 17h45	

Horaires	Consultations
9h - 10h	Consultation en nutrition ayurvedique - Julie Delias
10h15 - 11h15	Consultation en nutrition ayurvedique - Julie Delias
11h30 - 12h30	Consultation en nutrition ayurvedique - Hajni Ayurveda
12h45 - 13h45	Consultation en nutrition ayurvedique - Hajni Ayurveda
14h - 15h	Consultation en nutrition ayurvedique - Julie Delias
15h15 - 16h15	Consultation en nutrition ayurvedique - Hajni Ayurveda
16h30 - 17h30	Consultation en nutrition ayurvedique - Hajni Ayurveda

INITIATIONS	
Horaires	Ateliers
9h - 11h	Initiation au massage des pieds et de la tête pour tous - Anne-Sophie Richard
11h15 - 12h15	Souffle et voix - Julien Schoebel

EXTERIEUR	Atelier "Plantes et Santé" - Nicolas Gentzik
10h - 12h ou 14h - 16h	Balade - Apprivoisons les plantes sauvages pour les intégrer dans nos plats du quotidien Dégustation : Apprenons ensemble à faire des jus détoxifiants et gouteux