

FESTIVAL DE YOGA ADAPTÉ

	A : Atelier / C : Conférence	Intervenants
10h - 11h30	Pranayama les techniques respiratoires pour une meilleure santé (C)	Neda Lazarevic
	Yoga et cancer (A)	Stéphanie Loÿ
	Ayurvéda et yoga, disciplines jumelles (C)	Lina-Renée Lemoine
	Yoga parent-enfant : s'émerveiller et connecter (A)	Katrin Serres
	Insuffler du yoga dans son quotidien : un éventail de pratiques (A/C)	Sixtine Trocheris
	Apport du yoga sur le climat scolaire et les apprentissages (A/C)	Agathe Dubois
	Yoga et Fatigue Chronique (A/C)	Nina Guéneau
	Yin Yoga des hanches et du bassin pour libérer les tensions (A)	Marie Benoist
	Yoga et cervicalgies (A)	Jessica Kruihof
11h45 - 13h00	L'art de méditer pour développer sa créativité (A) - Apporter des feutres	Mylène Murot
	Comment agir sur les risques psychosociaux avec le yoga dans l'Education Nationale (A/C)	Agathe Dubois
	Stress : reprendre contact avec sa respiration grâce au yoga (A/C)	Lore Genand
	Séance de Yoga pour les aidants familiaux (A/C)	Lucie Malapel
	Pranayama - le souffle yogique (A)	Neda Lazarevic
	Bain Sonore Méditatif aux bols tibétains et cristal (A/C)	Capucine Clayton
	Le Yoga pour une meilleure Qualité de Vie au Travail (QVT) (A/C)	Aurélie Bachelet
	Yoga et chant - Mantras (A)	Stéphanie Loÿ
Yoga et Ostéopathie : comment fonctionne le corps dans la pratique du Yoga ? (C)	Benjamin Chery	
13h00 - 14h30	Conférence de Stéphane Haskell (il reste disponible pour des échanges et dédicaces jusque 17h)	
14h30 - 16h00	Yoga et auto-massage (A)	Mélanie Fabbro
	Yoga et cancer (A)	Stéphanie Loÿ
	Yoga et EPS : adapter le yoga aux attendus de fin de lycée (AFL) (C)	Mylène Murot
	Yoga et respiration : le poumon de la naissance à la mort (C)	Oana Florea
	Yoga et lombalgies chroniques (A/C)	Nathalie Prangere
	Séance de yoga nidra (A)	Chloé Dufour
	Yoga adapté aux musiciens et chanteurs (A)	Emelyne Humez
	Yoga seniors et troubles de l'équilibre (A)	Christel Danois
	Yoga et mudras (asanas et mudras) : plongeon dans la subtilité (A/C)	Annabelle Crochu
Yoga et obésité : s'adapter au quotidien (A/C)	Jean Merlen	
16h15 - 17h15	Yoga à l'aveugle (A)	Nathalie Prangere
	Pranayama les techniques respiratoires pour une meilleure santé (C)	Neda Lazarevic
	Le cancer selon l'Ayurvéda (C)	Lina-Renée Lemoine
	Yoga pour les enfants (4/6 ans) : les émotions (A) - Atelier d'une heure	Christine Bernard
	Gestion du stress par le yoga (A)	Christel Danois
	Le message caché (sacré) des postures : la philosophie du yoga en pratique (A)	Annabelle Crochu
	Comment préserver la souplesse et la mobilité du rachis en yoga et pilates (A/C)	Florence François
	Vinyasa yoga pour les sportives et les sportifs (A)	Vincent Lartigue
	Initiation au yoga des hormones (A)	Emelyne Humez
Yoga et littérature scientifique : que dit la "science" sur le yoga ? (C)	Benjamin Chery	
18h00 - 19h00	Clôture Concert méditatif : Stéphane Haskell - Capucine Clayton - Nina Guéneau	

23 mai 2020

40 ateliers
et conférences

Divers stands de bien-être, massage, yoga...

7€ par atelier
ou conférence

Massage et
restauration sur place

Invité spécial :
Stéphane Haskell

Université de Lille
9, rue de l'Université,
59790 Ronchin

**Association
de yoga adapté**

www.ayayoga.fr

contact@ayayoga.fr

06.58.78.55.83

 [ayayoga.fr](https://www.facebook.com/ayayoga.fr)