

Salle - Horaire	Enseignant	thème de la séance	Présentation de l'enseignant
Salle de réception / 9h30-10h45	Olivier Mondon	l'asana (la posture) comme moyen de se recentrer et d'aller vers la méditation.	Yoga Boris Tatzky - E.F.Y.L; Professeur titulaire de la FNEY
Salon 1 / 9h30-10h45	Nathalie Bouchet	être en soi-même en posture et dans la relation à l'autre	Nathalie Bouchet, enseignante de yoga diplômée, pédagogie Viniyoga
Salon 2 / 9h30-10h45	Elisabeth Barnola	Séance autour de postures permettant l'ouverture du coeur subtil, une méditation sur la bienveillance ainsi que du yoga du son en lien avec la relation aux autres.	Je me suis formée à l'école de Viniyoga avec Claude Maréchal. Je m'intéresse aussi au yoga du son que j'introduis dans mes séances.
Salle de réception / 11h-12h15	Annie Leclerc	Prendre soin de soi	Ma pratique du yoga depuis 35 ans m'a encouragée et donné l'envie de transmettre et partager cette fabuleuse matière. J'ai découvert le yoga à 20 ans lors de ma formation ingénieur, depuis il ne m'a plus quitté. J'ai décidé il y a quelques années de quitter mes activités professionnelles et de me consacrer à la transmission du yoga. Diplômée de l'Institut Français du Yoga (T.K.V Desikachar, tradition indienne), enrichie de pratique de yogas variés (hatha yoga, yoga nidra, yoga de l'énergie ou yoga égyptien), je propose une pratique adaptée à chacun(e), un moment pour se (re)-trouver, se poser, prendre soin de Soi.
Salon 1 / 11h-12h15	Stéphane Skowronski	Entre effort et lâcher prise, le yoga est la voie du juste milieu	De formation Ingénieur, Stéphane a pratiqué divers arts martiaux, puis le yoga et la méditation depuis une douzaine d'années. En 2015, il a choisi de recentrer son activité professionnelle sur le yoga. Diplômé de l'École Française de Yoga de Lyon (Boris Tatzky, T.K.V Desikachar), il s'efforce de proposer une approche respectueuse de la personne, dans des conditions adaptées à chacun. La pratique proposée est basée sur le Hatha-yoga traditionnel indien, avec des influences du yoga de l'énergie et du yoga intérieur tibétain.
Salon 2 / 11h-12h15	Nicole leger	Yoga et Dimension relationnelle, à découvrir ensemble.	Enseignante de yoga Viniyoga, formée par Claude Maréchal; yoga thérapie, formée par Dr Chandrasekaran. Et médecin, actuellement à la retraite
Salle de réception / 16h30-17h	Sophie Boujut	Médit'action Yoga du Cœur : Confier à l'Amour la résolution de nos conflits	J'ai découvert le yoga à 23 ans et me suis formée rapidement auprès d'Eva Ruchpaul. Depuis cette pratique ne m'a jamais quitté. Mon chemin personnel m'a amené à rencontrer le yoga de l'énergie, le yoga nidra, puis occasionnellement le yoga Égyptien, qui sont venus enrichir mon enseignement. Depuis 2010, je me forme au Yoga du Coeur, qui propose des médit'actions centrées sur le chakra du coeur. C'est un outil de transformation de notre conscience, vers notre Être Véritable, nous reliant à notre Moi Profond.