

## ☀ **Jeudi 21 juin** ☀

LES FINS Salle Polyvalente

**19h30-20h30**

Relaxation au tour des contes Tibétains et chants de mantras

## ☀ **Vendredi 22 juin** ☀

VILLERS LE LAC MJC

**9h-10h**

Cours de yoga dynamique

**10h-11h**

Cérémonie du thé Indien avec dégustation

---

PONTARLIER MJC des Capucins

**15h**

Cours découverte des vents du silence

---

MONTLEBON Salle des Jardins (cloître Mairie)

**19h**

Conférence

Qu'est-ce que le Yoga ? Quels sont les bienfaits ?

## ☀ **Samedi 23 juin** ☀

VILLERS LE LAC cours en plein air au 21, rue du Lac ou MJC en cas de pluie

**9h-10h**

Cours de yoga dynamique

**10h-11h**

Séance douce & pranayama

**10h-11h** MJC

Yoga enfants

**11h30-12h**

Méditation

**16h**

Atelier

Yoga de la femme ou comment se reconnecter au féminin sacré

(Pré & Post natal)

**17h**

Yoga du son

## ☀ **Dimanche 24 juin** ☀

MONTLEBON stade ou salle des fêtes en cas de pluie

**10h30**

Grand rassemblement de yoga avec 7 professeurs de yoga

Tenue blanche + tapis de yoga ou serviette

**12h30**

Repas champêtre à partager

**15h**

Yoga de l'énergie : libération de la colonne vertébrale

**16h**

Gouter partage causerie autour du yoga

