

6^e ÉDITION

Yog'à Brest

LES ATELIERS DES
CAPUCINS
B R E S T
melting place/

26 mars
2023

PROGRAMME

Grande scène

MATIN

- 10H00 > 10H30** Mot d'ouverture par le Collectif Yog'à Brest et les représentants des Capucins
- 10H30 > 12H30** Pratique collective adultes
- 10H30 > 11H20** **YOGA DOUX**
Réveil du corps - Carole GAUVIN
Hatha Yoga - Loïc ALEMANY
- 11H30 > 12H10** **YOGA DYNAMIQUE**
Pratique Ashtanga - Vinyasa - Marjorie CADORET
Pratique Iyengar - Nolwenn LE MARTELOT
- 12H10 > 12H30** **CLÔTURE MÉDITATIVE**
Méditation de pleine conscience - Cendrine LE LOCAT

APRÈS-MIDI

- 15H00 > 15H45** Pratique parents-enfants (à partir de 6 ans)
Béatrice LE MOAL
- 16H30 > 18H00** Pratique collective adultes
- 16H30 > 17H00** **YOGA DOUX**
Hatha Yoga - Loïc ALEMANY
- 17h10 > 17h40** **YOGA DYNAMIQUE**
Vinyasa Yoga - Carole GAUVIN
- 17h40 > 18h00** **CLÔTURE**
Yoga Nidra - Nolwenn LE MARTELOT

Kiosque

Dans la limite des places disponibles.

- 11H20 > 11H50** **ATELIER AUTO-MASSAGES**
Stéphanie BRETON
- 14H15 > 14H45** **MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**
Cendrine LE LOCAT
- 15H00 > 15H45** **YOGA PRÉNATAL**
Marjorie CADORET
- 16H00 > 16H30** **MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE**
Mathias POIRIER
- 16H45 > 17H15** **PRANAYAMA (RESPIRATION)**
Jean-Michel CREISMEAS

Place des machines

ATELIERS DE YOGA

Ateliers d'une durée de 20 minutes.
11H20 > 12H30 & 13H30 > 18H00

YOGA SUR CHAISE & DOS

Helena MARCUS

YOGA DE LA FEMME

Futures mamans bienvenues
Marjorie CADORET & Carole GAUVIN

YIN YOGA

Christelle CHEVALLARD & Charlotte JÉZÉQUEL

ATELIER AU NATUREL :

"Comment utiliser ce que la nature a de meilleur à nous offrir pour prendre soin de notre peau ?"
Valérie PAUPERT

AUTO-MASSAGES

Stéphanie BRETON

YOGA IYENGAR ALIGNEMENT

Nolwenn LE MARTELOT

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

11H20 > 12H30 & 13H30 > 18H00

MASSAGES AYURVÉDIQUES

Les Modelages d'Ailleurs

ACROYOGA

Victor GRESSANI / Climb Up

COIN ARTI-YOGI

Customiser son tapis / Graver un mandala géant
Origami Grue de la paix
Béatrice LE MOAL

STUDIO PHOTOS

Klariz BAILLEUL, Jean-Pierre RIVIÈRE, Kelly SARDIER

La Bulle par Climb Up

Inscription au Point Infos, dans la limite des places disponibles.

11H20

LIVE-N'MEDIT

Matthieu LE ROUX & Alexis POILLOT

13H00

LIVE-N'MEDIT

Matthieu LE ROUX & Alexis POILLOT

15H30

BAINS SONORES

Malou ô & Romy

17H00

BAINS SONORES

Malou ô & Romy