

Programme 2019 Festi Yoga et Bien-être: www.yoga-bienetre.org

Samedi 4 mai	Grande salle Lepine			Vestibule			Couloir derrière ou entrée à droite ou à l'extérieur ou loge 2			Loge 1	
	Heure	Quoi	Qui	Age (A=adulte)	Quoi	Qui	Age (A=adulte)	Quoi	Qui		Age (A=adulte)
9h00-10h00	Do In (auto massages)	Xavier Thibert	+10 & A	Avant 9h30: Madalas avec Silke Sophrologie pour enfants Attention heure décalée: 9h30 - 10h15	Nathalie Mignon	+3 7-12					
10h20-11h20	Yoga pour le dos possibilité de suivre le cours sur chaise	Britta Dezillie	+14 & A	Atelier Créatif	Corinne Mestral	familles +4 & A	Claquettes enfants à l'extérieur devant la salle	Elisabeth Belpaire	8-13	AMMA Xavier Thibert	
11h40-12h40	Une journée avec Yoga possibilité de suivre le cours sur chaise	Britta Dezillie	+12 & A	Expression théâtrale	Françoise Chanel	4-12	Réflexologie (individuel) à l'entrée à droite	Catherine Piller	+15	AMMA Xavier Tibert	
Pause midi	Repas Ayurvédique payant sur place										
14h15- 15h15	Danse du coeur	Anouk Pittet	+ 11 & A	Kenko Taiso: Réveil énergétique du corps	Xavier Thibert	+16 & A	Mandalas, jeux et histoires à l'entrée à droite	Sarah Greshilov	< 9		
15h35 - 16h35	Danse Orientale	Chloé Rainbow	+11 & A	Yoga pour enfants	Claudia Ruff	5-13				AMMA Xavier Thibert	
16h55 - 17h55	Hypno-méditation du lâcher-prise	Anne-Marie Uldry	+14 & A	MISA (massages entre enfants)	Britta Dezillie	3-13				AMMA Xavier Thibert	
Pause dîner	Repas Ayurvédique payant sur place										
19h00 - 20h15	Yogalates et Relaxation	Britta Dezillie	+11 & A	Attention: AMMA, Atelier Cosmétique et Réflexologie individuel: uniquement sur inscription à l'entrée!							AMMA Xavier Thibert
20h30-21h30	Méditation Guidée	Corinne Mestral	+17 & A								
Dimanche 5 mai	Grande salle Lepine			Vestibule: Activités enfants			Couloir derrière ou entrée à droite ou à l'extérieur ou loge 2			Loge 1	
Heure	Quoi	Qui	Age (A=adulte)	Quoi	Qui	Age (A=adulte)	Quoi	Qui	Age (A=adulte)		
9h00-10h00	Do In (auto massages)	Xavier Thibert	+16 & A	Atelier cosmétique pour enfants (à l'entrée à droite) Eveil rythmique	Stephanie Petit-Phar Sarah Greshilov	+ 10 < 9	Stand Lecture d'Aura (individuel) Couloir derrière	Corinne Mestral	A		
10h20-11h20	Yoga "à deux"	Britta Dezillie & Flora Mermet-Burnet	familles +4 & A	Astuces pour améliorer sa vie	Corinne Mestral	familles +6 & A				AMMA Xavier Thibert	
11h40-12h40	Réflexologie	Catherine Piller	familles +4 & A	Sophrologie pour enfants Mandalas, jeux et histoires couloir derrière	Nathalie Mignon Silke Dezillie et Anouk Pittet	7-12 < 7	Découverte de l'écriture de soi à l'entrée à droite	Manuela Bonfanti Bozzini	A	AMMA Xavier Thibert	
Pause midi	Repas Ayurvédique payant sur place										
14h15- 15h15	Sophrologie	Nathalie Mignon	+13 & A	Atelier cosmétique pour enfants (à l'entrée à droite) La cabane à histoires	Stephanie Petit-Phar Anouk Pittet et Silke	+ 10 < 9	Hypno-méditation du lâcher-prise Couloir derrière ou extérieur	Anne-Marie Uldry	+14 & A	AMMA Xavier Thibert	
15h35 - 16h35	Power Vinyasa (Yoga)	Anne Macnabb	+14 & A	Do In (auto-massages) pour enfants	Xavier Thibert	+6	Stand Lecture d'Aura (individuel) à l'entrée à droite	Corinne Mestral	A		
16h50 - 17h50	Méditation	Xavier Thibert	+18 & A	Yoga pour enfants	Claudia Ruff	5-13	Réflexologie (individuel) (couloir derrière) Stand Lecture d'Aura (individuel) à l'entrée à droite	Catherine Piller Corinne Mestral	+15 & A		
18h00				Remerciements et tombola	Britta Dezillie	familles					

Samedi 8-13h: Foire aux Plantons. Tout le weekend: garderie pour les plus petits avec jeux de bois, histoires, ...