

Une coproduction Bellibulle & Darwin
Be - Love - Inspire - Smile - Share

BLISS

FESTIVAL DE YOGA & PRATIQUES DOUCES

11 > 13 NOV 2022
DARWIN CASERNE NIEL
87 QUAI DES QUEYRIES - BORDEAUX



GRAND YOGA VILLAGE EN ACCÈS LIBRE tout le week-end avec plus de 50 stands pour échanger, s'informer et se faire plaisir (accessoires yoga, bijoux, cosmétiques, instruments de musique, livres...). Et aussi un **ESPACE BIEN-ÊTRE** avec reflexologie, massages... (réservation sur place)

Horaires : vendredi 15h à 19h / samedi & dimanche 10h à 19h

VENDREDI 11 nov.

LA MANUFACTURE

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰
Funky Vinyasa Yoga
- Mika de Brito -

16h³⁰ - 18h³⁰
ATELIER du Hatha au Yin yoga
- Béatrice Hitau & Hava Coquelin /
Aux Sources de son bien-être -

19h⁰⁰ - 20h⁰⁰
KIRTAN - ouverture du Bliss
Christophe Millet & tous les
co-créateurs du festival

LE BIVOUAC

15h⁰⁰ - 15h⁴⁵
Wobbelyoga
- Amandine Sauvestre /
Les petits ateliers de l'attention -
(max 6 enfants 5 à 9 ans)

16h³⁰ - 17h³⁰
Qi Gong et son des organes
- Tifen / Terre d'Eveil -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰
Auto-massage du ventre
- Tifen / Terre d'Eveil -

LES CHANTIERS DE LA GARONNE

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰
Yoga thérapie & stress
- Eloïse Taillefer / Rh O Yoga -

16h³⁰ - 17h³⁰
Pilates full of love
- Daniela Pasinetti / Corpo e Anima -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰
Bain Sonore
- Vanessa Masset -

PÉNICHE NATURAFLO

Des cours au gré de l'eau...
(max 12 pers.)

16h³⁰ - 17h³⁰
Relaxation sur l'eau
- Céline / Naturaflo -
(max 12 pers. sur résa)

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰
Relaxation sur l'eau
- Céline / Naturaflo -
(max 12 pers. sur résa)

LA BELLE SAISON

16h³⁰ - 17h³⁰
Yoga en chant
- Alice Parisi & Elodie Caillaud -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰
Yoga des 5 vayus
- Justine Morville / Just in Bliss -

YOGABLABLA | gratuit

à la Galerie club Sauvages

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰
Sophrologie - Prendre soin de son enfant intérieur
- Fanny Mouton -

16h³⁰ - 17h³⁰
Le Reiki - La recette pour inviter le bonheur
- Audrey Raymond & Marie-Pierre Lavergne -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰
Méditation et gestion des émotions
- Valentin Philippe -



- A LA MANUFACTURE ACCUEIL & VILLAGE** cours yoga, marché, bien-être, espace enfants
- B LE BIVOUAC**
- C LES FORGES (1^{er} étage)**
- D YOGABLABLA** échanger en toute simplicité autour du yoga & du mieux-être
- E PÉNICHE NATURAFLO** Ponton des Chantiers Nicolas
- F LES CHANTIERS DE LA GARONNE**
- G LA BELLE SAISON Le Cabanon**

ESPACE PARENTS KIDS

sur participation libre

10h⁰⁰ - 19h⁰⁰
Un endroit cosy pour vous poser avec vos chérubins, ou les confier en toute sécurité à nos bénévoles le temps de profiter d'un cours sur le festival.

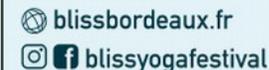
maximum 2h / âge minimum 4 ans
horaires vendredi 15h-19h - samedi dimanche 10h-19h.

- Musique live
- Bliss Solidaire
- Gratuit
- Cours (1h ou 1h30)
- Ateliers (2h ou 2h30)

TARIFS
COURS - 15€ (1h à 1h30 - en accès libre)
ATELIER - 30€ (2h30 - sur réservation)
PASS BLISS - 60€ (3 cours + 1 atelier à réserver)
PASS 3 COURS - 35€ (3 cours en accès libre)
BLISS SOLIDAIRE - 5€ (don minimum -100% dons reversés à l'association Igala)

Cours en accès libre, ateliers sur réservation. Pour éviter le stress, venez au moins 20mn à l'avance pour trouver la salle et vous installer. Attention ! Les tapis de yoga ne sont pas fournis, apportez le vôtre (prêt possible à l'accueil). Billeterie en ligne et sur place.

Une coproduction :



ESPACE BIEN-ÊTRE des professionnels pour vous chouchouter de la tête aux pieds sur 3 jours : massage ayurvédique / sur chaise, réflexologie, fasciathérapie... (pensez à réserver sur place !). Le vendredi de 15h à 19h et samedi/dimanche de 10h à 19h sur l'espace du Marché.

SAMEDI 12 nov.

LA MANUFACTURE

10h⁰⁰ - 12h³⁰ **ATELIER Danse du Dragon**
- Melie Gooding -
** yogis ayant une pratique**

13h⁰⁰ - 14h³⁰ **Magic Vinyasa**
- Anouk Corolleur -
** yogis ayant une pratique**

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Yoga des 4 éléments**
- Charlotte Saint Jean -

16h³⁰ - 17h³⁰ **Mandala Vinyasa** 🎵
- Hélène Mainguet / 1vie2yogis -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Yoga flow ouverture du coeur**
- Xiao Lumen -

LE BIVOUAC

9h³⁰ - 11h³⁰ **ATELIER - Les fondements du vinyasa**
- Cyril Moreau / Studio Nataraja -

12h⁰⁰ - 13h⁰⁰ **Yoga thérapie & système digestif**
- Xavier Dardot / 1vie2yogis -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Yoga & Traumas Les cancers féminins**
- Pauline Trequesser et Soumya Tahiri -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Voyage sonore** 🎵
- Audrey Aveline / Satnam Club -
(ne convient pas aux enfants)

16h³⁰ - 17h³⁰ **Yoga & massage parents-enfants**
- Emilie Puissant / Amourescence -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Yin Yoga - Entrer avec fluidité dans l'hiver**
- Gaëlle Jarton / Ma pause bien-être -

LES FORGES

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Face Yoga**
- Béatrice Hitau /
Aux Sources de son bien-être -

11h³⁰ - 12h³⁰ **Relaxation tibétaine**
- Yogavinash -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Au coeur de votre ventre Yoga au féminin**
- Margaux Rambourg / Luminance -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Méditation bouddhiste**
- Dadul Samtan -

16h³⁰ - 19h⁰⁰ **ATELIER - Yog'Amour**
- Sabine Royer / L'Étincelle -

LES CHANTIERS DE LA GARONNE

10h⁰⁰ - 12h³⁰ **ATELIER - Yoga intégral**
- Christophe Millet / L'École du Souffle -
** Yogis ayant une pratique**

13h³⁰ - 16h⁰⁰ **ATELIER - Le fascia dans tous ses états**
- Clara Erjavec, Amaryllis Jaskowicz,
Manou Damaye, Anne Solène Falaise -

16h³⁰ - 19h⁰⁰ **ATELIER - Yoga vinyasa joyeux & décomplexé** 🎵
- Mika de Brito -

19h³⁰ - 20h³⁰ **Blind yoga & DJ** 🎵
Une expérience inédite pour explorer tous vos sens !
- Julie Vuarambon, DJ Quentin Blanchet -

PÉNICHE NATURAFLO (max 12 pers.)

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Sophrologie**
Prendre soin de son enfant intérieur
- Fanny Mouton -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Relaxation sur l'eau**
- Céline / Naturaflo -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Play with Pilates centrage & équilibre**
- Daniela Pasinetti / Corpo e Anima -

16h³⁰ - 17h³⁰ **Yoga flow en douceur Déesse Saraswati**
- Vanessa Volckaert / Studio Happyness -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Yoga nocturne**
- Sylvie / Naturaflo -

YOGABLABLA à la Galerie Club Sauvage | accès libre et gratuit

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Les clés d'une nutrition holistique**
- Xiao Lumen -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Accueillir le flow dans sa vie**
- Raphan Kebe / Space & Flow -

16h³⁰ - 17h³⁰ **Yoga & cancers féminins Mieux vivre pendant/après**
- Pauline Trequesser et Soumya Tahiri -

11h³⁰ - 12h³⁰ **Périnée masculin / féminin de l'organe à l'orgasme**
- Maritchu Bilbao Mauget -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Devenir prof de yoga ? Entre rêve et réalité**
- Cyril Moreau / Studio Nataraja -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Astrologie védique**
- Karine Brossard Zacria / Shanti -

DIMANCHE 13 nov.

LA MANUFACTURE

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Les fondements du hatha yoga**
- Anne Béatrice Leygues -

11h³⁰ - 13h⁰⁰ **Funky vinyasa**
- Mika de Brito -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Pratique Garuda entre Pilates, danse et fascias**
- Lydie Battaglia / Bloom Pilates -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Yoga intégral bassin & émotions**
- Anna Nazarova / Ananda yoga -

16h³⁰ - 17h³⁰ **Acro yoga**
- Anaïs Hattier -
(adultes et parents-enfants mini 12 ans)

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Vinyasa flow**
- Jade Triandafyllo / Yoga in the City -
** yogis ayant une pratique**

19h⁰⁰ - 19h³⁰ **KIRTAN DE CLÔTURE**
Rejoignez-nous autour d'une belle vibration collective, portée par la magie des mantras.

PÉNICHE NATURAFLO Des cours au gré de l'eau... (max 12 pers.)

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Kundalini yoga sur l'eau**
- Sylvie / Naturaflo -

11h³⁰ - 12h³⁰ **Kundalini yoga sur l'eau**
- Sylvie / Naturaflo -

LE BIVOUAC

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Chant de mantras** 🎵
- Florence Duval / Formeaujardin -

11h³⁰ - 12h³⁰ **Yoga parents-enfants (5-8 ans)**
- Sandrine Barbier / La Maison du yoga -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Danse en sons** 🎵
- Marina Audibert Arlot / Déploie et sois -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Yoga des yeux**
- Amir Zacria / Shanti -

16h³⁰ - 17h³⁰ **Pilates mouvement intégral "Du fond vers la forme"**
- Pierre Saint Leu / Satnam club

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Yoga restauratif**
- Laurence Pinsard / Om sweet Om -

LES FORGES

11h³⁰ - 12h³⁰ **Initiation Yoga Bikram®**
- Alain Cadet / Yoga Bikram Bordeaux -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Yoga de Gasquet - Santé du dos au quotidien**
- Vanessa Volckaert / Studio Happyness -

16h³⁰ - 19h⁰⁰ **ATELIER Kundalini "Le pouvoir du souffle"**
- Nathalie Goldstein / Satsana -

LES CHANTIERS DE LA GARONNE

10h⁰⁰ - 12h³⁰ **ATELIER « Voyage au coeur du yoga »**
- co-animé à 6 profs / Yoga with You -

13h³⁰ - 16h⁰⁰ **ATELIER "Yoga & alignement doshique"**
- Charlotte Saint Jean -

16h³⁰ - 19h⁰⁰ **ATELIER "Space & flow"**
- Raphan Kebe -

YOGABLABLA à la Galerie Club Sauvages | accès libre et gratuit

10h⁰⁰ - 11h⁰⁰ **Mes astuces pour une santé holistique au quotidien**
- Charlotte Saint Jean -

11h³⁰ - 12h³⁰ **Art & Yoga, entre thérapie et sacré**
- Melissende -

13h³⁰ - 14h³⁰ **Périnée masculin / féminin de l'organe à l'orgasme**
- Maritchu Bilbao Mauget -

15h⁰⁰ - 16h⁰⁰ **Prendre soin de son hygiène émotionnelle**
- Valentin Philippe -

16h³⁰ - 17h³⁰ **Naturopathie, écouter mon corps au fil des saisons**
- Ambre Rosain / Explore ta Santé -

18h⁰⁰ - 19h⁰⁰ **Les techniques d'activation de conscience**
- Anne Béatrice Leygues -