



PROGRAMMATION à ciel ouvert

Places limitées sur réservation uniquement via notre [billetterie en ligne](#). Pas de prêt de tapis.
Merci de prendre connaissance du protocole sanitaire pour le bon déroulement de cette journée dans les meilleures conditions possibles ([à télécharger ici](#)).

10h-12h : OUVERTURE - 108 SURYA NAMASKAR.

Des salutations au soleil sous le signe de la générosité et du partage, co-animée par plusieurs profs de la communauté Bliss. Dégustation de Karma Kombucha pour se désaltérer d'une boisson pétillante et vitalisante après cette pratique matinale intense !

12h30-13h30 : YIN YOGA / Florence Duval - Forme au jardin.

Un yoga méditatif basé sur la tenue longue de postures au sol où l'on recherche la détente profonde dans l'immobilité et la constance du souffle.

14h-15h : YOGA KUNDALINI / Améline Le Quéré - Amrit yoga.

Yoga énergétique basé sur le souffle, des postures statiques/dynamiques, le son avec des mantras, la relaxation et la méditation.

15h30-17h : DANSE DU DRAGON / Hélène Mainguet & Xavier Dardot - 1vie2yogis.

La Danse du Dragon puise dans le taoïsme et stimule les méridiens par l'enchaînement fluide de postures. Cette pratique yang se termine par un yin pour un équilibre corps-esprit-souffle.

15h30-16h30 : BALADE SENSORIELLE / Caroline Gassy.

Une marche méditative sur les quais, au plus proche de la nature, pour éveiller les sens et la conscience et s'ouvrir à l'ici et maintenant. (Groupe 12 pers. Max)

17h30-18h30 : HATHA YOGA - BACK TO BASICS / Cyril Moreau – Studio Nataraja.

Il est toujours utile de revenir à la source ! Un cours de hatha pour travailler la justesse, l'alignement et construire la posture de l'intérieure vers l'extérieur.

19h-19h45 : YOGA SYNERGIE / Virginie Brune.

Un yoga organique pour explorer la mobilité de votre corps et revisiter les postures depuis la fluidité de votre axe. Une pratique courte en préambule à l'Ecstatic Dance qui suit...

20h-22h : CLÔTURE – ECSTATIC DANCE / Virginie Brune & Nina Gust.

Une méditation dynamique en mouvement avec un DJ set live pour libérer le corps par la musique. Clôture par un sound healing pour ancrer le corps et les énergies.

YOGABLABLA gratuits & en accès libre

Nos conférences décomplexées pour attiser votre curiosité, éveiller votre intérêt, répondre à vos questions...

11h : Les mystères du périnée masculin et féminin (*Maritchu Maugiet Bilbao - Etre et bien naître*)

12h : Yoga pour chaque dosha - Initiation à l'Ayurvéda (*Timéa Brutóczki -Yoga with Timi*)

13h : Fée Clito et ses trésors cachés : anatomie du plaisir au féminin (*Maritchu Maugiet Bilbao - Etre et bien naître*)

14h : Initiation au Face Yoga - lien entre visage et postures (*Ania - FaceYoga.Studio*)

15h : La magie des mantras (*Florence Duval - Forme au jardin*)

16h : Devenir prof de yoga – éthique & formations (*Cyril Moreau - Studio Nataraja*)

17h : Le souffle véhicule d'énergie, vecteur de conscience (*Isabel Daverat-Pettineo - Ysânanda*)

18h : Le B.A.B.A sur les chakras ; clés pour améliorer mon quotidien (*Laura Lobjoit - Bellibulle*)

MARCHÉ en accès libre

C'est une quinzaine d'exposants qui vous attendent pour flâner entre deux cours : vêtements et accessoires de yoga, bijoux, lithothérapie, livres, instruments de musique & sonothérapie, cosmétiques, accessoires zéro déchets ...

Tribal Feather, Claire Berteau, Belle de lune, Chanra Sonqo, Hortanimus, Calidoux, Jaguar sauvage, Ome Tierra, Ptit Colibri, 1vie2yogis, Mama Kombucha, Le monde de Tara, Wild Peace, Patricia Morel Livres, Claudia Mirande.

> **Un espace massages & bien-être** pour une pause méritée. Yoga ou pas, il est indispensable de prendre un temps pour soi ! Cet instant détente se décline avec du massage ayurvédique (Francis Seveau), du massage sur chaise (Thierry Sasso) ou de la réflexologie plantaire (Sophie Maciejewski). Réservation & règlement sur place.

INFOS PRATIQUES - BLISS FESTIVAL

Darwin, 87 quai des Queyries, Bordeaux
dimanche 21 juin - 10h à 22h
infos & billetterie : blissbordeaux.fr

>> *Attention billetterie 100% uniquement en ligne, pas d'achat sur place ! Merci de consulter le [protocole sanitaire](#) mise en place pour garantir le bon déroulement de l'événement.*