



**Be - Love - Inspire - Smile - Share**

**08 > 10 novembre 2019 - Darwin Caserne Niel - Bordeaux**

L'édition 2019 s'enrichit d'une journée supplémentaire, du vendredi 8/11 au dimanche 10/11, pour encore plus de yoga et de nouveautés :

**45 COURS DE YOGA** avec tous les styles (hatha, vinyasa, ashtanga, acro-yoga, bikram, kundalini, yin nidra, danse du dragon, yoga danse, yoga du son, tantra, nordic yoga®...)

**& PRATIQUES DOUCES** : méditation de pleine conscience, Pilates, cercle de femmes et d'hommes, auto-massage du ventre, danse des 4 temps, Wutao®, bains sonores...

**9 ATELIERS** de 2h30 pour voyager au cœur d'un univers ou approfondir une pratique

**1 MARCHÉ DE 50 EXPOSANTS** (vêtements et accessoires de yoga, bijoux, alimentation, livres... mais aussi des studios, associations et écoles)

**15 YOGABLABLA** pour échanger autour de différents thèmes (Quel yoga pour moi ? Devenir prof de yoga ? Vers une spiritualité moderne ? ....)

**UN ESPACE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE** : massages ayurvédique, massage coréen, réflexologie... ainsi que des consultations individuelles sur rendez-vous (reiki, yoga thérapie...)

**UN ESPACE ENFANTS** pour venir en famille ou profiter d'un cours pendant que les enfants s'amusent : kids yoga, ateliers créatifs, massage parents / enfants...

**DES FOOD TRUCK & SNACKS** sains et gourmands pour nourrir son corps après avoir nourri son esprit.

### **En 2019 encore plus de musique live !**

Le yoga - qui signifie en sanskrit « joug, union » - a pour objectif l'union du corps et de l'esprit avec comme trait d'union la respiration. Et pour y parvenir, quoi de mieux comme vecteur que la vibration du son ?

- **Concert & ecstatic dance** avec Vali musique - samedi 18h
- **Yoga dance flow** (bols et gongs) - vendredi 16h30
- **Bain sonore** (bols tibétains, handpan, gong) - samedi 15h
- Karma Yoga dynamique et **set live par DJ Muchas Mathias** - samedi 16h30
- **Méditation sonore** (bols tibétains) - dimanche 16h30
- **Kirtan & mantras du monde** (instruments traditionnels et chant) - dimanche 18h
- Clôture avec le chœur des **Gardiennes de la Terre** - dimanche 19h30

### **Et la projection du film « Debout » avec le réalisateur Stéphane Haskell**

*À quarante ans, Stéphane Haskell est victime d'une maladie fulgurante et se retrouve paralysé. La médecine le condamne au handicap, mais le yoga lui ouvre un chemin de guérison. Des couloirs de la mort aux USA, aux bidonvilles africains, il se lance alors dans un voyage touchant autour du monde, à la rencontre de ceux qui ont renoué avec la vie grâce au yoga. Projection du film suivi d'un échange avec le réalisateur Stéphane Haskell. Assise au sol, apportez vos tapis et coussins !*

## LE PROGRAMME *au jour le jour*

### VENDREDI 8 NOVEMBRE

**15h Mindfulness, méditation de pleine conscience / Emmanuelle Roques / La Guinguette**  
*Expérimentez la pleine conscience, cette attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations, ) ou externe (au monde environnant, bruits, objets, événements).*

**Smart Bodies® : Yoga, Pilates & danse / Alicia Scoup Perez / La Manufacture**  
*Mélange de 4 disciplines (Yoga, Pilates, danse classique, danse moderne), le Smart Bodies® est un cours dynamique, très riche et complet, dont vous sortirez avec la sensation d'avoir travaillé votre corps mais aussi de l'avoir relaxé. Le Smart Bodies® vous apportera une sensation de bien-être en structurant votre musculature.*

**Cercle rituel d'automne / Caroline Moulin / Les Chantiers de la Garonne **\*\* Bliss solidaire\*\*****  
*Cercle rituel pour accueillir l'énergie automnale. Se relier à la cyclicité du vivant nous permet d'agir plus en conscience et en harmonie avec notre être profond.*

**16h Yoga au féminin : au cœur de notre ventre / Margaux Raimbourg / Le Bivouac**  
*Prendre conscience de notre ventre de femme, afin de mieux habiter et nourrir notre centre (hara et chakra sacré) et vivre l'alignement (entre ciel et terre). Une invitation à se reconnecter à notre féminin sacré et à le faire danser avec notre être en entier.*

**16h30 Yoga Warrior / Mary Simesak / La Manufacture**  
*Cours de Yoga dynamique et intense guidé par une respiration profonde. Une méditation en mouvement qui ancre dans l'instant présent, raffermi, assouplit et améliore la posture.*

**Yoga dance flow / Audrey Martin, Flora Vourron / La Guinguette **\*\*musique live\*\*****  
*La rencontre du yoga, de la danse et des bols tibétains pour une pratique énergétique douce, sollicitante et gracieuse, rythmée par le souffle. Découvrez le plaisir du corps en mouvement accompagné par la vibration de la musique live.*

**Atelier : Astres et yoga© / Catherine Saurat Pavard / Les Chantiers de la Garonne**  
*Une façon de vivre en conscience le chemin initiatique tracé pour nous par l'Univers en apprenant des postures, exercices, respirations et méditations directement liés à leurs influences.*

**16h30 Nordic yoga© / Thomas Faillat / Le Vortex**  
*La rencontre de l'Ashtanga yoga et de la marche nordique ; deux joyaux du sport santé qui s'associent pour créer le Nordic Yoga©. C'est à la fois une nouvelle manière de se déplacer avec les bâtons, la respiration synchronisée avec nos pas, et les postures sont facilitées, aériennes, grâce à l'utilisation des bâtons.*

**17h30 Cercle d'hommes / Amine Felk / Le Bivouac**  
*Un cercle de parole bienveillant, basé sur une écoute holistique, du corps et de l'esprit, pour aider les hommes à retrouver et garder contact avec ce qui leur est cher et essentiel.*

**18h BLISS Vinyasa / Charlotte Saint Jean / La Manufacture **\*\* Bliss solidaire\*\*****  
*Be Love Inspire Smile & Share : le leitmotiv de ce festival et le thème de cette séance fluide d'ouverture de l'édition 2019. Découvrez le flow si propre à Charlotte, emprunt de force et de douceur, en connexion avec les éléments, l'Univers, le corps, le souffle et la musique.*

**Street meditation / Emmanuelle Roques **\*\* gratuit \*\*****  
*Un « sitting » méditatif au cœur de Darwin, exercice idéal pour mettre en pratique l'état de présence à soi et de calme intérieur dans un environnement qui peut sembler a priori peu favorable.  
Une pratique pour recharger les batteries ou vous donner de l'énergie, selon ce dont vous avez besoin.*

**Yin Yoga, méridiens & médecine chinoise / Tiphaine Lerichomme / La Guinguette**  
*Un moment pour aller de la rencontre de l'intime à l'universel par le biais d'étirement profond. Trouver l'endroit juste, rester immobile et dans la durée pour une exploration progressive et délicieuse.*

**19h30 Cercle d'ouverture par Charlotte Saint Jean**  
*Un moment partagé entre le public et tous les co-créateurs de cette 6ème édition du Bliss, pour ouvrir à l'unisson la parenthèse de ce week-end dédié au yoga.*

**Les YOGABLABLA / L'Atrium \*\* gratuits en accès libre \*\***

15h Yoga & cycles lunaires, comment les harmoniser ? / Catherine Saurat Pavard

16h30 Vers une spiritualité moderne ? / Anouk Corolleur

18h Yoga & Ayurvéda / Marie-France Farré & Valérie Pellinghelli

## **SAMEDI 9 NOVEMBRE**

**7h Atelier : Sadhana / Catherine Saurat Pavard / Chantiers de la Garonne \*\* Bliss solidaire\*\***

*Une pratique matinale, dans la pure tradition du yoga, pour nourrir son corps et son âme de l'énergie si particulière de l'aube, chère aux maîtres yogis. Sadhana en sanskrit désigne le chemin spirituel, une auto-discipline qui s'exprime dans une pratique quotidienne de yoga.*

**8h30 Slow flow, méditation en mouvement / Bénédicte Perroz / La Guiguette**

*Un yoga très doux pratiqué en méditation de pleine conscience, avec des mouvements lents et progressifs, pour ouvrir le corps et la présence à soi.*

**10h ATELIER : yoga de l'énergie « du dense au subtil » / Anne Roy de Pianelli**

*/ Chantiers de la Garonne*

*Dans l'asana (posture de yoga) aussi bien que dans nos gestes les plus simples, prendre conscience des souffles circulant en nous, de leur différentes vibrations. Le travail sur le corps de l'énergie permet d'aller vers la méditation.*

**ATELIER : Auto-grandissement, redresser son axe / Cyril Moreau / La Guiguette**

*Comment créer de l'espace, se "détasser", se grandir.... Pour un renforcement de notre axe avec un travail intégrant le périnée, la clef du redressement ! Un atelier à destination de tous les pratiquants de yoga pour améliorer leurs pratiques au quotidien.*

**Kundalini yoga / Anandita - Fédération Française de Kundalini yoga**

*/ Le Bivouac \*\* Bliss solidaire\*\**

*Kundalini est un terme sanskrit qui désigne une puissante énergie spirituelle lovée dans la base de la colonne vertébrale. Le Yoga Kundalini utilise la respiration, le rythme, les postures dynamiques / statiques, le chant et la méditation dans le but de réveiller cette énergie interne qui repose au plus profond de nous-mêmes.*

**Yoga intégral / Marion Soulshine yoga / La Manufacture**

*Un Yoga complet, holistique et intégratif qui travaille sur nos corps physiques, émotionnels et énergétiques avec du prayanama (souffle), des asanas (postures), des mantras et de la relaxation profonde.*

**11h30 Acro yoga / Jérôme Famechon / La Manufacture \*\* débutants \*\***

*Venez découvrir toutes les bases de l'acroyoga, un mélange de 3 disciplines ancestrales : le yoga, le massage et l'acrobatie. Le cours est accessible à tous dans une ambiance chaleureuse pour un plaisir garanti !*

**Auto-massage du ventre / Tifen / Le Bivouac**

*L'auto-massage du ventre créé un bien-être immédiat au niveau du cerveau supérieur en stimulant les endorphines (hormones du bien-être). Le massage stimule aussi la sécrétion de l'ocytocine (hormone du bonheur) qui facilite les pensées positives et l'apaisement du système nerveux autonome.*

**Yoga & Run / Josy Running / Le Vortex**

*Le yoga apporte la force et l'équilibre, le running fait travailler votre cardio et repousser vos limites, deux disciplines complémentaires qui se marient parfaitement. Nous allons mixer les deux pratiques pour une sessions fun de yoga and run.*

**Espace kids : Kids yoga / Yoga Sana \*\* gratuit sur participation libre \*\***

*Initiation au yoga postural pour les enfants (4 à 13 ans) pour découvrir le yoga postural tout en s'amusant.*

**13h Yoga danse / Elise Alexeline / La Manufacture**

*L'union de la danse et du yoga, en musique, pour libérer les endorphines en s'amusant tout en respectant ses alignements. Ce cours d'une heure et demi se compose d'un échauffement conçu à partir des grandes postures de yoga et de l'apprentissage d'une chorégraphie.*

**13h30 Zen Stretching© et rééquilibrage énergétique / Carole Micoulas / Le Bivouac**

*Trouver son équilibre énergétique et émotionnel par le mouvement. Mélange de yoga et de Qi gong, cette technique est basée sur les principes de la médecine chinoise et permet d'évaluer et de rééquilibrer son énergie vitale par des exercices spécifiques.*

### **13h30 ATELIER : Eléments, énergies & chakras / Charlotte Saint Jean**

/ Les Chantiers de la Garonne

Comment un paysage, un élément et une énergie peuvent influencer votre façon d'être et d'agir. On influence corps, coeur, esprit et âme via notre quotidien. Via notre pratique de yoga, on peut équilibrer ou encourager certaines aspects de notre être pour vivre plus en harmonie.

### **Bain sonore énergétique, gong et handpan / Marie Milla, Thierry Auger / La Guinguette**

**\*\* Bliss solidaire\*\* \*\*musique live\*\***

Sonothérapeute et professeur de yoga, Marie vous emmène dans un voyage sonore mêlant sciences vibratoires et relaxation, accompagné en tandem par le musicien Thierry Auger. Une détente profonde et un lâcher-prise intense du corps et de l'esprit lors de ce bain sonore combinant la puissance nettoyante et ancrante du didgeridoo et du tambour chamannique, à la douceur harmonisante des bols tibétains et du handpan.

### **Nordic yoga© / Thomas Faillat / Le Vortex **\*\* en partenariat avec Yoga Magazine \*\*****

La rencontre de l'Ashtanga yoga et de la marche nordique ; deux joyaux du sport santé qui s'associent pour créer le Nordic Yoga©. C'est à la fois une nouvelle manière de se déplacer avec les bâtons, la respiration se synchronise aux pas, et une nouvelle façon de pratiquer le yoga avec des postures facilitées, aériennes, grâce à l'utilisation des bâtons.

### **15h High vibes vinyasa / Anouk Corolleur / La Manufacture **\*\* yogis ayant une pratique \*\*****

Une pratique de vinyasa fluide et intense avec pour seul mot d'ordre: l'authenticité. Pour tous les yogis qui aiment que la pratique soit libre d'expression personnelle. Variations et postures avancées.

### **Tantra yoga danse / Catherine Lakshmi / La Guinguette**

La danse comme moyen de rentrer en contact avec l'instant présent, son corps, ses sensations et ses émotions. Le Tantra yoga danse favorise la libération des tensions pour libérer notre énergie créative.

### **Karma® Vinyasa yoga & DJ set / Aurélie Erquiaga / Le Vortex **\*\*musique live\*\*****

Un yoga vinyasa tous niveaux guidé par Aurel et transporté par le set musical éclectique de DJ Muchas Matthias - du mantra au hip hop, du classique à l'électro - pour un event original et vibrant qui se terminera avec les bulles des boissons fermentées Karma Kombucha, dégustation offerte après le cours.

### **Espace kids : Atelier mandala nature / Annabelle **\*\* mini 4 ans \*\*****

Un atelier pour éveiller la créativité des enfants autour des inspirations de la nature pour composer ensemble un mandala éphémère

### **16h30 Ashtanga yoga / Flora Brajot / La Manufacture **\*\* yogis ayant une pratique \*\*****

Pratique dynamique synchronisant respiration et postures qui élimine les toxines pour un corps léger et un esprit apaisé. Cours ouvert à tous sauf aux grands débutants.

### **Wutao® déployer l'onde primordiale / Marina Audibert / Le Bivouac**

Retrouvez votre âme d'enfant en vous laissant emporter par le plaisir du (re)déploiement de l'onde dans le sol pour fluidifier son corps et son esprit grâce au mouvement. Le Wutao® (Wu pour éveil et Tao la voix) est né du métissage des expériences bio-énergétiques taoïstes et occidentales, des arts martiaux et scéniques.

### **ATELIER : Danse du dragon / Melie / Chantiers de la Garonne **\*\* yogis ayant une pratique \*\*****

Le Yin Yoga combine les pratiques indiennes et taoïstes pour favoriser la circulation de l'énergie. La danse du dragon en est le versant Yang et défie l'équilibre, le mental en explorant le lâcher-prise par la méditation en mouvement. Après l'envol, un atterrissage en douceur avec la facette Yin, la méditation dans l'immobilité. Cet atelier sera l'occasion de préparer le corps et les énergies à l'entrée dans l'hiver.

### **Espace kids : Kids yoga / Yoga Sana **\*\* gratuit sur participation libre \*\*****

Initiation au yoga postural pour les enfants (4 à 13 ans) pour découvrir le yoga postural tout en s'amusant.

### **17h Cercle de femmes / Julia / La Guinguette **\*\* Bliss solidaire\*\*****

Une introduction aux cercles de Femmes, espace de paroles et d'écoute (hyyyyper) bienveillant, autour d'un rituel pour honorer la déesse présente en chacune #girlpower

### **18h Méditation / Carole Espace Chyrvalide / Le Bivouac**



Une méditation comme espace d'ouverture et d'interaction avec soi, pour une respiration profonde, portée par une poésie intimiste et douce.

### **Hatha flow yoga : habiter son corps / Anna Nazarova / Le Bivouac**

Avoir une relation plus saine et plus douce avec votre corps et vous-même...

Découvrir de nouvelles dimensions de votre être. Pouvoir enfin vous aimer et vous accueillir tel que vous êtes !

### **18h Concert & Ecstatic danse Vali Musique / Le Vortex **\*\* musique live \*\* \*\* gratuit \*\*****

Il est temps de lâcher son tapis pour se laisser (trans)porter par les vibrations. Une exploration musicale pour libérer le corps et l'esprit menée par le talent de Vali Musique. Un concert gratuit ouvert à tous !

### **19h30 Film « Debout » avec Stéphane Haskell / Chantiers de la Garonne **\*\* participation libre \*\*****

Projection du film suivi d'un échange avec le réalisateur Stéphane Haskell. À quarante ans, Stéphane Haskell est victime d'une maladie fulgurante et se retrouve paralysé. La médecine le condamne au handicap, mais le yoga lui ouvre un chemin de guérison. Des couloirs de la mort aux USA, aux bidonvilles africains, il se lance alors dans un voyage touchant autour du monde, à la rencontre de ceux qui ont renoué avec la vie grâce au yoga. Assise au sol, apportez vos tapis et coussins !

### **Les YOGABLABLA / L'Atrium **\*\* gratuits en entrée libre \*\*****

10h **Sophrologie & Hypnose ? Des thérapies de reconnexion à soi / Béatrice & Pascale**

11h30 **Comment le Yoga peut m'aider en cas d'endométriose ? / Melie Gooding**

13h30 **Yoga Nidra : pourquoi et comment ça marche ? / Amarande Desquibes**

15h **Yoga et style de vie d'un yoga ? / Stella Smirnow**

16h30 **Devenir prof de yoga ? Illusions et réalités du métier / Cyril Moreau & Laura Lobjoit**

18h **D'où je parle quand je parle ? Méditer notre parole et parler en méditant / Amine Felk**

## **DIMANCHE 10 NOVEMBRE**

### **8h30 Méditation « se préparer à l'hiver » / Anne Roy de Pianelli**

/ Chantiers de la Garonne **\*\* Bliss solidaire \*\***

L'hiver dans la tradition taoïste marque la fin du cycle annuel. Le temps est venu comme pour la terre de se reposer pour amorcer ensuite un cycle neuf. Une invitation à la méditation...

### **10h Vinyasa solaire / Hélène Manguet / La Manufacture**

Une pratique de yoga dynamique, synchronisant dans la fluidité postures et respiration, pour stimuler notre propre énergie solaire dans laquelle puiser en ce début d'automne où la lumière décroît naturellement. Une séance de Yoga Vinyasa pour faire irradier votre soleil intérieur grâce à des postures qui engagent le centre (gainage, torsions et équilibre) et une respiration calée sur le mouvement.

### **Yoga Bikram® / Alain Cadet / Le Bivouac**

Le Yoga Bikram, yoga postural et dynamique, est une série de 26 postures et 2 exercices de respiration, pratiquée habituellement dans une salle chauffée à 40°C. Cette séance d'initiation permettra aux participants de découvrir et de pratiquer les 26 postures.

### **ATELIER Kundalini yoga « Prâna et Apâna le pouvoir du souffle » / Nathalie Goldstein**

/ Les Chantiers de la Garonne

Un atelier pour équilibrer et renforcer prâna et apâna (l'énergie vital et l'élimination) et ainsi recréer le flux naturel dans le corps : retrouver la calme, la flexibilité et la santé.

### **Découverte de l'Ortho-bionomy / Amine Felk / La Guinguette**

Un atelier pratique et un peu théorique pour découvrir les principes d'une approche extrêmement respectueuse des lois du vivant. Au travers de notre corps nous explorerons comment être plus juste avec nous-mêmes.

### **Espace kids : Voyage sonore parents-enfants / Catherine Lakshmi **\*\* mini 4 ans \*\*****

Une médiation en musique pour favoriser la détente et la capacité de concentration de nos enfants à l'énergie débordante !

### **11h30 Wutao® éveiller l'âme du corps et retrouver le sentiment du geste / Marina Audibert**

/ La Manufacture

Une initiation au Wutao® pour fluidifier son corps et son esprit grâce au mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale, entre terre et ciel, pour éveiller l'âme du corps et voyager dans la danse du souffle.

Le Wutao® (Wu pour éveil et Tao la voix) est né du métissage des expériences bio-énergétiques taoïstes et

occidentales, des arts martiaux et scéniques.

**Yoga dynamique « sport & yoga » / Aurélie Erquiaga / Le Bivouac**

Mettre en avant la complémentarité de la discipline du yoga avec toutes les disciplines sportives. Enrichie par son enseignement auprès de sportifs professionnels de haut niveaux (surfeurs et rugbymen de l'UBB), Aurel vous proposera une séance de yoga pour allier physique et mental en préparation et récupération d'une pratique sportive.

**Qi Gong des organes et sons de la santé / Tifen / La Guinguette**

En médecine traditionnelle chinoise, les 5 éléments sont reliés aux 5 organes fondamentaux (cœur, rate, poumons, reins, foie), à leur tour reliés aux émotions (colère, peur, tristesse, etc). Le Qi Gong apporte au corps et aux organes en particulier, une meilleure circulation de l'énergie (Qi) tout en libérant la stagnation et les énergies viciées.

**Espace kids : atelier créatif mandala / Audrey Martin \*\*mini 8 ans\*\***

Feutres, crayons, papier, compas... un atelier pour apprendre à faire son propre mandala et laisser libre cours à sa créativité et son imagination. Le mandala est un merveilleux moyen pour canaliser l'attention de nos chérubins et améliorer leur capacité de concentration !

**13h Vinyasa « l'ajustement dans la fluidité » / Cyril Moreau / La Manufacture**

Le yoga vinyasa synchronise le mouvement fluide de postures enchaînées avec la respiration. Le souffle est ici un fil conducteur qui aide le mental à lâcher-prise et accompagne la séquence selon la force d'une posture dynamique ou la détente du corps.

**13h30 Yin Yang yoga / Agnès Cassonnet / Le Bivouac**

Un cours qui va permettre d'équilibrer le côté droit de notre corps : solaire, dynamique, masculin du côté gauche : doux, lunaire et féminin une pratique d'asanas en deux parties l'une tonique et l'autre plus calme. Les tensions se gommant, la respiration devient plus fluide et naturelle, le corps est délié.

**13h30 ATELIER : Nourrir les piliers de la féminité / Charlotte Saint Jean**

/ Les Chantiers de la Garonne

Un voyage à travers les déesses indiennes et votre "archétype" de femme pour rayonner votre puissance et vivre en harmonie parfaite avec la déesse unique que vous êtes.

**ATELIER : Danse des 4 Temps / Julia Zimmerlich, Laura Mayans / La Guinguette**

La danse des 4 temps est une exploration du mouvement libre et de ses émotions, qui ne demande aucun pré-requis en danse. Elle s'appuie sur l'énergie des 4 saisons et des 4 éléments : la Terre, le Feu, l'Eau et l'Air. C'est un voyage dansé de reconnexion à soi, à sa créativité, au jeu et aux autres.

**15h Acro yoga parents & enfants / Jérôme Famechon / La Manufacture \*\* enfants 4-12 ans \*\***

Un yoga acrobatique dans une ambiance chaleureuse pour un plaisir et des rires garantis ! Pratiqué en binôme, ce cours d'acro-yoga ne nécessite aucune aptitude physique particulière, juste la confiance en son partenaire.

**Nordic yoga© la Danse du Guerrier / Thomas Faillat / Le Vortex \*\* Bliss solidaire\*\***

La rencontre de l'Ashtanga yoga et de la marche nordique ; la respiration se synchronise aux pas et les postures sont facilitées, presque aériennes, grâce à l'utilisation des bâtons. Découvrez cette pratique nouvelle et originale par son créateur Thomas Faillat dans cette séquence en musique, la Danse du Guerrier.

**Hatha & Yin yoga « bassin & émotions » / Anna Nazarova / Le Bivouac**

Le bassin est réputé pour être le siège de nos émotions réprimées ou non exprimées. De par sa forme et son emplacement, il sert de réceptacle récoltant les énergies qui n'ont pas été employées ou relâchées. En travaillant l'ouverture des hanches, nous accéderons à cette zone chargée en émotions et énergies stagnantes afin de les libérer, dénouer les nœuds et rééquilibrer le Chakra Racine.

**16h30 Pilates, rayonner le mouvement depuis son centre / Laura Lobjoit / La Manufacture**

Le Pilates est considéré comme une gym douce mais que l'on ne s'y trompe pas ; il s'agit bien de muscler son corps en profondeur en renforçant ses muscles posturaux. Apprenez à mobiliser ce « power house », votre centre énergétique, pour un meilleur maintien, un dos en pleine forme et un corps fuselé !

**Yoga à la lumière de notre sacré féminin / Margaux Raimbourg / Le Bivouac**

Se connecter à l'énergie féminine : lunaire, cyclique, intériorisation, lâcher-prise, créativité, énergie de la "gestation" et mise au monde... apprendre à se re-co-naître en contactant le plaisir d'être femme.

## **Bain sonore bols tibétains, bols de cristal et gong / Flora Vourron**

/ La Guinguette **\*\*musique live\*\***

Allongé(e) ou assis(e), expérimentez les bienfaits des sons et vibrations en compagnie d'une trentaine de Bols Tibétains, en Quartz et de Gongs. Flora, sonothérapeute & hypnothérapeute, vous guidera vers un voyage sonore en pleine conscience relaxant (mental, physique, éthérique). Apportez votre tapis, plaid et coussin!

## **16h30 ATELIER : Chakra yoga, mantras & sound / Marie Milla**

/ Chantiers de la Garonne **\*\*musique live\*\***

Une pratique douce d'asanas (Hatha Yoga) pour préparer le corps chakra par chakra à recevoir le bain sonore d'harmonisation énergétique ; une profonde détente et lâcher-prise au son des bols tibétains, tambours chamaniques et autres instruments de Sonothérapie.

## **18h Viniyoga (lignée de TKV Desikachar) / Elise Meyrou / Le Bivouac**

Une pratique méditative par la pratique de sons et d'un mantra autour de postures tous niveaux, accessibles à tous. Si vous avez besoin de détente profonde, d'améliorer votre respiration, de retrouver ou affiner l'écoute de votre corps avec un travail postural doux et dynamisant, alors ce yoga est pour vous !

## **Strala Yoga / Gloria / La Manufacture **\*\*Bliss solidaire\*\*****

C'est un yoga dynamique, moderne et urbain qui se pratique en musique où l'on privilégie la liberté des mouvements ; ici pas de poses parfaites ! Le but n'est pas la réalisation d'une pose ou la recherche d'alignement car on bouge en permanence au rythme de la respiration sur une playlist entraînante et moderne. Le strala yoga apporte un vrai renforcement musculaire, un travail cardio et un assouplissement.

## **Kirtan mantras du monde / Catherine Lakshmi / La Guinguette **\*\*musique live\*\*****

Chant dévotionnel indien, pratiqué en groupe sous la forme d'un chant à répondre, ou d'un mantra chanté sur une mélodie, le Kirtan est une méditation active. C'est une pratique profondément inspirante, qui calme l'esprit, aide à dénouer les tensions indésirables et à trouver la liberté intérieure.

## **19h30 Cérémonie de clôture : le chœur des Gardiennes de la Terre**

Cette parenthèse du Bliss sera fermée par le chœur des Gardiennes de la Terre, une chorale régionale de plus de 50 femmes qui chantent pour la Terre, la Lune et le vivant.

## **Les YOGABLABLA / L'Atrium **\*\*gratuits en entrée libre\*\*****

10h Conscience de soi, connexion corps & esprit ? / Flora Vourron, Emilie Puissant

11h30 C'est quoi le Tantra yoga ? Entre fantasmes et réalités / Ecole du Tantra

13h30 Quel yoga pour moi, comment choisir ? / Catherine Lakshmi, Laura Lobjoit

15h Que sont les Chakras et comment les harmoniser ? / Marie Milla

16h30 Diaph, Périnée et Abdos profonds... ? L'anatomie dans nos pratiques corporelles / Maritchu Mauget-Bilbao

18h Ennéagramme ou comment ma personnalité influence mon attention / Oliver Maury