

PROGRAMME

- 9h30 à 10h : accueil café / et inscriptions aux ateliers

- 10h00 à 10h30 : relaxation et méditation Heartfulness

- 11h à 12 h : premier atelier au choix

- 12h30 à 14h30 : repas partagé / piquenique géant avec ce que chacun apportera
(apporter ses couverts et assiettes)

- 15h à 16h : deuxième atelier au choix

- 16h30 à 17h30 : troisième atelier au choix

- 18h à 20h: repas partagé

**20h à 22h30 : soirée concert
Pratiques Heartfulness**

**Cérémonie autour du feu sacré du
solstice d'été**

par Waimaania et Ojasvin Davis

(participation libre et consciente)

Infos pratiques:

> Venir avec son tapis de yoga et une tenue adaptée.

> Buvette avec vente de boissons et de gâteaux toute la journée.

> Participation suggérée de 10 € et, au delà, en conscience.

> Contacts:

Brigitte Vautrin

brigitte.vautrin10@gmail.com 06 75 06 85 17

Rémy Baussane

rbaussanne@gmail.com 06 76 37 05 83

Groupe Heartfulness:

> www.srcmfrance.fr

> www.brighterminds.fr

Samedi 20 juin 2026
de 9h30 à 22h30

**Journée mondiale
du yoga**

Domaine de Sagnol
Gigors et Lozeron



Anne Buguet - Yoga Nidra

16h30-17h30

Le Yoga Nidra est une source de détente et de vitalité, une réelle opportunité de bien-être et de connexion avec nous-mêmes. Notre corps et notre esprit sont stimulés en permanence, ce qui génère un stress important. Yoga-Nidra est une méthode douce permettant de contrebalancer cette excitation quotidienne en proposant une pause régénérante.

Caroline Léothaud - Viniyoga

16h30-17h30

Exploration du souffle par la posture. Pleine conscience des zones de tension qui entravent la libre circulation et le fonctionnement bio-mécanique de la respiration. Une douce mise en tension posturale pour se révéler et s'abandonner dans la relaxation de fin de séance et, peut être, atteindre la méditation, l'unité collective.

Dorothee Level - Yoga du rire

11h-12h 15h-16h 16h30-17h30

Le yoga du rire permet la libération des émotions par le rires en partant de saynètes de la vie quotidienne.

Méditation du rire et relaxation.

Marjorie Massot - Yoga du son

11h-12h 15h-16h 16h30-17h30

Pratique de Hatha Yoga en utilisant des sons soit dans les postures soit des sons de voyelles, pour travailler la respiration.

Relaxation finale au son des bols tibétains.

Waimaania et Ojasvin Davis

Yoga de l'Apprentissage Intégral et Action Intuitive

Le yoga de l'apprentissage intégral et de l'action intuitive (I.L.I.T.) intègre le chant, la danse, le verbe, le rythme et le rituel, constituant ainsi une approche holistique visant à accompagner le développement de l'être humain. Waimaania et Ojasvin proposent de découvrir des éléments intégrés dans le Healing Haka, qu'ils ont créé ensemble.

11h-12h 15h-16h



Cérémonie autour du feu sacré du solstice d'été

Le 20 juin marque le solstice d'été sous nos latitudes. Cet événement était déjà célébré par nos ancêtres et par de nombreux peuples autochtones de la planète. Vous êtes invités à venir danser, chanter et célébrer avec nous.

Participation/Koha = collecte libre du cœur.

20h30 à 22h30

Laurence et Roland Perelle - Yoga diamant

11h-12h 15h-16h 16h30-17h30

Hatha, Kundalini, Énergétique, Hatha en mouvement.

Enchaînement de méditation, postures statiques et dynamiques et relaxation.

Béatrice Saunier - Brighter Minds

11h-12h

Cette initiative indienne, née il y a 12 ans au cœur d'une culture imprégnée des yogas, est destinée à aider les enfants à développer confiance en soi, sens de l'observation et aptitudes cognitives avec des supports ludiques et des exercices stimulants.

Brigitte Vautrin - Heartful Communication

15h-16h

Le mouvement Heartfulness, c'est aussi un mode de communication basé sur les valeurs du yoga, pratiqué avec humilité et dans le respect de l'autre pour aller vers l'unité avec lui. Lors de cet atelier, nous pratiquerons la connexion de cœur à cœur, l'écoute empathique et ses outils simples, afin de devenir curieux plutôt que furieux.

Dominique Vincent - Masta yoga

11h-12h 15h-16h 16h30-17h30

Le Masta Yoga est le yoga de la joie, de l'extase, de la connaissance suprême. C'est le yoga de l'union, à soi, à l'autre, au cosmos. Il consiste à enchaîner des exercices simples et des mantras pour prendre conscience des principaux courants (nadis) et centres d'énergie en connexions avec les autres, les éléments, l'univers.