

**ATOUT YOGA** : Travail sur les techniques de vie du yoga traditionnel, adapté et traduit dans un langage quotidien. Corps : postures. Energies : respirations. Mental : visualisations.  
Brigitte Frit : 05 17 25 58 24.

**YOGA D'APLOMB** : Source de légèreté, de guérison, de vitalité - L'art du maintien et du geste quotidien. Dos voûté, épaules crispées, ventre rentré égalent tension. L'Aplomb, c'est d'être en équilibre et sans tension !  
Danielle Bouvier : 06 04 08 15 53.

**KUNDALINI YOGA** : Adapté à notre vie moderne trépidante, éveille la conscience. Il est le yoga le plus complet. Puise dans nos propres sources d'énergie pour répondre aux besoins de notre corps et de notre esprit.  
Armelle Sarrazin : 06 70 85 15 24.

**YOGA A DEUX** : "Yoga pour papa, maman et moi". Atelier pour jouer ensemble au yoga. Participation en duo : un enfant/un adulte.  
Marion Dupuy : 07 86 29 52 08.

**YOGA NIDRA** : Au cours de yoga Nidra, l'ego est déconnecté, ce qui nous permet d'aller explorer l'inconscient pour y implanter de nouveaux programmes afin de nous aider à évoluer et mieux comprendre notre nature profonde. Aide à résorber les conflits entre conscient et inconscient.  
Brigitte Frit : 05 17 25 58 24.

**REIKI ou énergie vitale universelle** : Technique simple et puissante d'harmonisation des énergies qui répond à l'évolution des consciences et à un désir profond de changement. Technique d'auto-guérison. Outil de transformation et d'évolution.  
Muriel Piperol : 06 61 47 21 59.

**QI GONG IDOGO** : Pont entre les connaissances orientales et les méthodes d'entraînement occidentales. Idogo est une méthode d'exercices faciles à apprendre, accessibles à tous les groupes d'âge. Les mouvements sont simples à exécuter avec le bâton IDOGO.  
Véronique Burgraeve : 06 81 56 81 49.

**ATELIER GONG** : Relaxation allongée au son du gong qui dure une vingtaine de minutes. Immersion complète dans un courant sonore. Chacun se laisse porter et envahir par les intenses vibrations qui émanent de l'instrument. Le son du Gong est le son primordial de l'univers.  
Armelle Sarrazin : 06 70 85 15 24.

**TAICHI CHUAN** : Gymnastique la plus populaire pratiquée dès l'aube dans les squares en Chine. Gym énergétique douce qui conjugue relaxation et mouvement. Discipline basée sur la réalisation d'une série de mouvements lents coordonnés avec la respiration.  
Francine Fèvre : 06 79 09 59 43.

**SOPHROLOGIE LUDIQUE** : Branche pédagogique de la sophrologie où jeux, convivialité, respiration et relaxation redonnent enthousiasme et bonne humeur !  
Evelyne de Coen : 06 87 13 62 43.

Création : Dany Chenet - Tél 06 92 32 35 90



# JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA - MERCREDI 21 JUIN 2017 AU-DELÀ DU YOGA - DIMANCHE 25 JUIN 2017



L'Université  
du Temps Libre et  
les professeurs de Yoga  
et disciplines alternatives  
de bien-être  
vous proposent  
**DEUX JOURNÉES  
À LA RENCONTRE  
DE SOI-MÊME ...**

# MERCREDI 21 JUIN 2017

## JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

6h - 7h : **LEVER DU SOLEIL** (Atout Yoga)  
Professeur : Brigitte Frit 05 17 25 58 24.  
Plage de **Boyardville** - Saint-Georges d'Oléron (RV entrée plage)

9h30 - 11h : **YOGA D'APLOMB**  
Professeur : Danielle Bouvier 06 04 08 15 53.  
Plage de **la Giraudière** - Grand-Village-Plage  
(repli possible en cas de mauvais temps à la salle polyvalente)

11h30 - 12h30 : **YOGA NIDRA**  
Professeur : Brigitte Frit 05 17 25 58 24.  
Sous les pins à **La Rémigeasse** - Dolus d'Oléron

15h - 17h : **ATELIER A DEUX** (parent-enfant)  
Professeur : Marion Dupuy 07 86 29 52 08.  
Yoga yourte - **Dolus d'Oléron** (prox. Iléo)

17h30 - 19h : **YOGA**  
Professeur : Joëlle Parentani 06 40 88 48 70.  
Salle Ranson - **Le Château d'Oléron** (sur réservation)

21h - 22h : **COUCHER DU SOLEIL** (Atout Yoga)  
Professeur : Brigitte Frit 05 17 25 58 24.  
Pointe de **Chassiron** - Saint-Denis d'Oléron (entre phare et océan)

L'O.N.U, dans un souci de faire connaître cet art de vivre apportant bien-être et harmonie, a adopté le jour du solstice d'été (21 juin) comme Journée Internationale du yoga.

**SUR LE CHEMIN DE LA DÉTENTE, DU BIEN-ÊTRE ... LE BONHEUR !**

# DIMANCHE 25 JUIN 2017

## AU-DELÀ DU YOGA

### A LA DÉCOUVERTE DE TECHNIQUES ALTERNATIVES...

7h - 9h : **KUNDALINI YOGA**  
Professeur : Armelle Sarrazin 06 70 85 15 24.  
Plage de **La Brée** (digue derrière l'église)

9h30 - 10h30 : **INITIATION TAICHI**  
Professeur : Francine Fèvre 06 79 09 59 43.  
Yoga yourte - **Dolus d'Oléron** (prox. Iléo)

10h - 11h : **SOPHRO LUDIQUE**  
Professeur : Evelyne de Coen 06 87 13 62 43.  
Plage de **La Phibie** - Le Château d'Oléron (repli possible salle Ranson)

A partir de 10h : au profit de l'association caritative **SEVA/INDES**  
**Stand d'Artisanat** - Yoga yourte - Dolus d'Oléron (prox. Iléo)

A partir de 11h30, toutes les activités se tiendront à Dolus à la Yoga yourte

11h30 - 12h30 : **Initiation au DIDGERIDOO**  
Intervenant : Thomas Lafon 06 62 82 04 68.

12h30 - 14h30 : **PIQUE-NIQUE**  
Chacun apporte quelque chose et on partage : 100% fait maison ou Bio.  
Rens. : 06 81 50 39 23 ou 05 17 25 58 24

14h30 - 15h30 : **Initiation BOLS CHANTANTS**  
Intervenant : Thomas Lafon 06 62 82 04 68.

15h30 - 16h30 : **Conférence sur le REIKI**  
Intervenante : Muriel Piperol 06 61 47 21 59.

16h30 - 17h30 : **Initiation au GI GONG Méthode IDOGO**  
Professeur : Véronique Burgraeve 06 81 56 81 49.

17h30 - 18h30 : **ATELIER GONG**  
Intervenante : Armelle Sarrazin 06 70 85 15 24.