



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché aux Vins - STG
03 88 32 93 81/info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com



INFORMATIONS & TARIFS

ATELIERS GRATUITS

- Entrées en fonction des places disponibles
- Venir avec un peu d'avance
- Projection en boucle des extraits des films Jupiter et du projet 1 Pic4Peace
- Apporter eau, repas tiré du sac et tapis de yoga

ATELIERS MASTERCLASS

- 35 € par atelier
- Pass Masterclass à la journée 90 €
- Pass Masterclass pour les deux jours 160 €
- **Tarif Early Bird si inscription avant le 15 juin 2018 : 70 € la journée ou 140 € les deux jours !**
- Inscription sur papier libre accompagné d'un chèque libellé à Actem Yoga en précisant l'atelier ou les ateliers ou le pass choisi. Merci de préciser votre mail et numéro de téléphone. À faire parvenir à Actem avant 15 juin 2018
- Possibilité d'inscription en ligne via <http://hatha-yoga-strasbourg.com/rencontres-yoga-2018/>
- Apporter eau, repas tiré du sac et tapis de yoga



ACTEM
CENTRE DE YOGA

LES RENCONTRES DU YOGA

7 et 8 juillet 2018
Pavillon Joséphine, parc de l'Orangerie

DES ATELIERS "DÉCOUVERTE", GRATUITS ET OUVERTS À TOUS

Chants mantras, musiques, films, photographies, ateliers de yoga pour adultes avec séances yoga "découverte", partenaire yoga, enfants, parents-enfants, des conférences...

DES MASTERCLASS AVEC 2 INVITÉS EXCEPTIONNELS

le Maître de yoga Shree Akshar (Inde) et le Maître bouddhiste Olivier Wang-Genh
Et aussi Christophe Millet, Benoît Le Courrierrec, Alexandra Peyre, Marie Anne Mestre, Doris Marchadier, Valérie Estrade, Véronique Dubin, Céline Mulhaupt, Les Films Jupiter et le projet 1 Pic4Peace de Jean-Marc de Balthasar





ATELIERS GRATUITS ET OUVERTS À TOUS

ATELIERS MASTERCLASS PÂVANTS - SUR RÉSERVATION



SAMEDI 7 JUILLET

De 9h à 10h

Atelier Yoga découverte
avec Valerie Estrade et Veronique Dubin

De 11h30 à 12h

Conférence "1 Pic4Peace,
une image peut changer le monde"
avec Jean- Marc de Balhasar-Projet pour la paix

De 12h45 à 14h45

Atelier découverte Yoga Hormone
avec Marie-Anne Mestre

De 15h30 à 16h30

Séance de Yoga enfants
avec Céline Mulhaupt (de 6 à 11 ans)

À 17h30

Mantra Sadhana, chants,
musique et mantras
avec Christophe Millet

DIMANCHE 8 JUILLET

De 11h30 à 12h30

Séance Yoga parents-enfants
avec Céline Mulhaupt (de 3 à 6 ans)

De 11h30 à 12h

Conférence "1 Pic4Peace,
une image peut changer le monde"
avec Jean- Marc de Balhasar-Projet pour la paix

De 13h à 14h

Atelier Yoga découverte
avec Valerie estrade et Veronique Dubin

De 14h30 à 15h30

Yoga partenaire, à deux c'est mieux !
avec Benoit Le Courrierec

De 15h30 à 16h30

Conférence "Méditation et paix de l'esprit"
avec Maître Olivier Reigen Wang-Cenrh

De 17h à 19h

Séance Yoga découverte (asanas,
pranayama, mantras, chants)
avec Shree Akshar (Grand Master Akshar)

SAMEDI 7 JUILLET

De 9h à 11h

Yoga holistique et intégral : Asanas,
Pranayama, Méditation, Mantras
avec Christophe Millet

De 10h15 à 12h15

Hatha Yoga traditionnel, Asanas
et Pranayama (en musique)
avec Alexandra Peyre

De 12h30 à 14h30

Yoga thérapeutique - Atelier destiné aux
professeurs de yoga et initiés : comment
apprendre à développer une démarche
respectueuse envers soi et les autres,
concilier exigence posturale et respect
du corps dans sa pratique au quotidien
avec Doris Marchadier

De 15h à 16h30

Healing Yoga Session (appelé "Nonance") :
ancienne technique de guérison issue des
yogis de l'Himalaya. Approche silencieuse
de méditation et répétition de mantras.

**À noter : les participants doivent être habillés
en blanc, vêtements non serrés et propres**
avec Shree Akshar (Inde)

DIMANCHE 8 JUILLET

De 9h à 11h

Shakti Power Yoga : Shakti est appelée
la Grande Mère Divine, non seulement
mère de la création mais aussi moteur
de transformation. Elle est vive, tonique,
radieuse. Elle est présente dans tout ce qui
est créé et vit. y compris le cosmos. Dans
cet atelier Shakti Power Yoga, le Grand
Master Akshar enseignera également Agni
Namaskar (la salutation au feu)
avec Shree Akshar

De 9h à 11h

Hatha yoga traditionnel - Asanas,
pranayama, mudras et méditation
(en musique)
avec Alexandra Peyre

De 12h à 14h

Hatha Flow : trouver l'alignement dans
la fluidité du mouvement
avec Benoit Le Courrierec

De 14h30 à 16h30

Yoga thérapeutique : conférence "Yoga et
Santé", suivie d'une pratique "yoga, risques
et bienfaits". Comment pratiquer le yoga
avec différentes pathologies ? Comment
adapter sa pratique et trouver ses propres
outils ?
avec Doris Marchadier

INFORMATIONS ET TARIFS AU DOS

