

# DIMANCHE 25 JUIN

## 10H/18H30

# A LA RENCONTRE DU YOGA TRADITIONNEL EN FAMILLE



**Tarif unique de 25€ pour la journée**  
accès libre à toutes les séances proposées  
participation libre pour les enfants

**10h30/12h ~ Hatha Yoga traditionnel avec Tamina**

**10h30/11h ~ Yoga sur chaise avec Emilie Perrin**

**11h/11h45 ~ Yoga seniors avec Philippe Charvet**

**11h30/12h ~ "apprendre à respirer" de 7 à 13 ans avec Laëtitia Bouton**

**11h30/12h ~ "les animaux à travers les postures de yoga" de 4 à 7 ans avec Laëtitia M**

Pique-nique, food truck healthy, stand crêpes et buvette dans le parc

*Temps d'échange avec les différents professeurs de yoga de la FFHY*

**14h/14h30 ~ découverte du pranayama (immersion dans le souffle) avec Tamina**

**14h/14h30 ~ initiation à la méditation de 8 à 13 ans avec Laëtitia M**

**14h/14h30 ~ retour au calme de 5 à 8 ans avec Laëtitia Bouton**

**14h/14h40 ~ Yoga femmes enceintes avec Céline Picot**

*16h/16h45 ~ présentation du Hatha Yoga dans la tradition indienne*

**17h/18h30 ~ Hatha Yoga traditionnel avec Tamina, à partir de 15 ans**

*Le Clos des Ecuets*

1658 chemin des Ecuets, 01340 Attignat

[www.leclosdesecuets.com](http://www.leclosdesecuets.com)



**Tamina Hue**  
[yoga-et-culture.fr](http://yoga-et-culture.fr)