

# Festi'Yoga

4<sup>o</sup> ÉDITION

## Éveil à la beauté



Le Yoga dévoile la beauté intérieure en chacun de nous. La pratique permet de se connecter à la vérité de soi, offrant sérénité et joie. Ainsi la beauté fait surface. Ateliers, méditations, table ronde, démonstration ... Vous êtes bienvenu à venir partager cette BELLE journée !



*in'Flux*  
Centre Samadeva



# Festi'Yoga Éveil à la beauté

20 Novembre 2016, de 9h à 17h30

## Le programme

**GS** Grande salle | **SD** Salle de danse | **TR** Table ronde

9h00 - 9h30 : **GS** Accueil, présentation de la journée.  
Temps de méditation et mantras dans 1 seule salle

9h30 - 10h15 : **GS** Les salutations au soleil / à la lune :  
S'ouvrir à la beauté du monde **Claudia Ruff**

10h30 - 11h15 : **GS** Tai Chi/Qi Gong  
Le geste juste pour l'harmonie intérieure **Florence Burlet**  
**SD** La beauté dans la simplicité du geste **Michèle Sarrazins**

à 10h30 : *Atelier de création de mandalas. Ouvert à tous, aux enfants petits ou grands, et aux grands qui sont aussi des enfants.* **Malorie Forêt**

11h30 - 12h15 : **CC** Danses Gurdjieff : Danse, structure et beauté,  
une porte vers la conscience de l'être **Christian Rossi**

**SD** Sama Yoga pour enfants : L'enfant et le beau pays intérieur  
**Laure Aktar** et **Malorie Forêt**

12h30 - 14h00 : **Pause repas**

14h00 - 14h45 : **GS** Yoga à 2 : Complémentarité, complicité et confiance,  
la beauté de l'échange **Michèle Sarrazins** et **Claudia Ruff**

**SD** Yoga de Samara : Un voyage en douceur  
à la découverte de la beauté **Christine Emery**

15h00 - 15h45 : **GS** Marches et danses du Samadeva :  
Poser un pied léger sur la terre **Françoise Mazuir**

**SD** «Mantra, aux sources du yoga» Ces chants font résonner le corps et le  
cœur en révélant à chacun sa beauté **Sabine Sourny-Massonet**

**TR** Mettre de la beauté dans son quotidien ! **Michèle Sarrazins**

16h00 - 16h45 : **GS** Lou Yong Tao Tö Qi : Contacter l'énergie du ciel et de la terre  
dans un mandala en mouvement **Laure Aktar**

**SD** Yoga Nidra : Aller vers sa beauté intérieure  
en étant pleinement soi-même **Michèle Yperman**

**TR** Où se cache la beauté du monde ? **Françoise Mazuir**

17h00 - 17h20 : **GS** Démonstrations : Danse cosmique, Danses Gurdjieff,  
Danses des éventails : hymne final à la beauté  
Méditation commune avec Gongs – **Clôture**

Au **gymnase de Gex**, avenue des Alpes • Info/inscriptions : [accueil@centreinflux.fr](mailto:accueil@centreinflux.fr) (Françoise Mazuir)

Tarif : 5 € la journée – Boissons sur place • Merci d'apporter votre tapis si vous en avez un

**Avec le soutien de la ville de Gex**