

# Horaire

## Samedi 8 février

ANGLAIS

CONFÉRENCE

### 8 h Accueil des participants

9 h	<b>Demi-journée</b> <b>Sophie Maffolini</b> Gérer le stress et l'anxiété naturellement	<b>Classe de maître</b> <b>Nicole Bordeleau</b> Qi Gong Yoga : l'énergie de vie	101 <b>Shabad Saroop Sigh</b> Renaître dans la conscience	102 <b>Emilie Gauthier &amp; Karina Brown</b> accompagnées de <b>Gaetan Gagnon</b> - Trouver ses racines	103 <b>Sukha Wong</b> The Essentials of Thai Yoga Massage (bilingue)	104 <b>Marie-France Gagnon</b> Connecte avec l'énergie de ta Guerrière intérieure	105 <b>Zanie Roy</b> La réduction du stress par la pleine conscience
10h 15			201 <b>Geneviève Guérard</b> Le voyage du flow	202 <b>Donna Read</b> The Art of Sequencing towards Advanced Backbends	203 <b>Chrystelle St-Pierre &amp; Amanda Carter</b> Les bases du yoga	204 <b>Myriam Turenne</b> Mantra Flo	205 <b>Fairouz Saouli-Thielen &amp; Ody Giroux</b> Faire confiance à son intuition pour équilibrer sa vie
11 h		<b>Classe de maître</b> <b>Beau Campbell</b> YogarinaFLOW™	301 <b>Julie Barrette, Gilles Gauvin &amp; Sylvie Dugal</b> Cohérence cardiaque et vaisseaux de cristal	302 <b>Ève Guilbert</b> Vivifier son corps et son esprit avec les extensions de la colonnes	303 <b>Madeleine Arcand</b> Initiation à la méditation	304 <b>Kreg Weiss</b> Find Your Intelligent Shoulder Rhythm	305 <b>Érik Giasson</b> Nourrir sa tête sans affamer son coeur
11 h 45			401 <b>Melanie Richards</b> Embracing Change Yin Yoga for the Hips	402 <b>Émilie Chevretils</b> S'accorder à la pleine lune... un rituel mélodieux!	403 <b>Miljenka Kurtin &amp; Brigitte Lambert</b> Création d'un bijou d'éveil	404 <b>Donna Read</b> L'ABC de l'équilibre sur les épaules	405 <b>Joanie Lacroix</b> Renaître à soi-même
12 h			501 <b>Véronique Dumont</b> Yoga Transe Danse Rythmes intenses!	502 <b>Patrick Desrochers &amp; Sébastien Deschênes</b> La puissance de l'univers Angamardana	503 <b>Alexandra Adénor</b> Apprivoiser le flow	504 <b>Deep Priya, Annie Tremblay, Diane Ouimet &amp; Geneviève Guilbeault</b> Somayog, la lumière de l'Être	505 <b>Barrie Risman</b> Evolving Your Yoga
13 h	<b>Demi-journée</b> <b>Krystine St-Laurent</b> Nature + Ayurvèda + Féminité : l'importance des rituels bien-être au féminin	<b>Classe de maître</b> <b>Sylvie Tremblay</b> Flow quantique et nidra profond	<b>Soirée causerie</b> <b>Lyne St-Roch, Krystine St-Laurent &amp; Geneviève Guérard</b> Le bien-être selon Lyne, Krystine et Geneviève (120 minutes)		<b>Activité spéciale</b> <b>Andréanne Thibeault &amp; Elysa Fontaine</b> Vivre l'Unité - Hatha Flow		<b>Activité spéciale</b> <b>Beau Campbell</b> Shake Your Chakras!
14 h 30							
15 h							
16 h							
16 h 15							
16 h 30							
17 h	<b>Demi-journée</b> <b>Annie Langlois &amp; Sarah Surrenders</b> Essence du Souffle Harmonisation et guérison sonore	<b>Classe de maître</b> <b>Dawn Mauricio</b> Bringing Practice to life					
18 h 15							
19 h							
20 h 15							
21 h							

### 8 h Accueil des participants

## Dimanche 9 février

9 h	<b>Demi-journée</b> <b>Lyne St-Roch</b> Pranayama et mantras au service de l'être	<b>Classe de maître</b> <b>Nicole Bordeleau</b> Revenir au monde	601 <b>Beau Campbell</b> YogarinaFIT	602 <b>Dominique Charbonneau</b> Maman consciente	603 <b>Marco Gagnon</b> Réveillez le guerrier en vous!	604 <b>Suzanne Sirois</b> Pratique de Yoga Rondeurs dynamique pour la saison hivernale
10h 15			701 <b>Véronique Dumont</b> Prana Mandala Vinyasa	702 <b>Sophie Maffolini</b> Introduction à la pleine conscience	703 <b>Mireille Massé</b> Yoga pour sportifs	704 <b>Isabel Justo Kahn &amp; Dalia MarOm</b> Yoga & Sound Healing
11 h		<b>Classe de maître</b> <b>Shabad Saroop Singh</b> L'entraînement du guerrier spirituel	801 <b>Pierre Boogaerts</b> L'Art du Chi	802 <b>Nancy Canse, Marie-Ève Quilicot &amp; Cathy Anglèhart</b> Santé de la colonne vertébrale	804 <b>Jenny Bee &amp; Mika Rock</b> Yoga, Ayurveda and Your Monthly Cycle	
11 h 45			902 <b>Padmanjali</b> Découverte du Yoga Classique	903 <b>Scott Simons</b> La santé redéfinie		
12 h		<b>Classe de maître</b> <b>Annie Langlois &amp; Kreg Weiss</b> Réveillez votre pouvoir de manifestation				
13 h	<b>Demi-journée</b> <b>Manon Lavoie</b> Le bien-être par la créativité					
13 h 45						
14 h 30						
15 h						
16 h						
16 h 15						
16 h 30						



SOCIÉTÉ À LA RECHERCHE DU BONHEUR



PHOTO: PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

Le bonheur est rarement facile ou permanent. Qu'à cela ne tienne, cet état de grâce est à la portée de tous, malgré les épreuves de la vie, voire grâce à elles. *La Presse* rencontre chaque semaine quelqu'un qui semble l'avoir apprivoisé.

# CHOISIR SA VOIX



ÈVE DUMAS  
LA PRESSE



Lorsqu'on lui demande son indice de bonheur, Myriam répond sans hésiter : « 11 sur 10 ! » Il faut dire que nous l'attrapons alors qu'elle est encore sous l'effet du soleil de la Californie, où elle a chanté et fait du yoga pendant six jours, au Bhakti Fest. Elle flotte.

À L'AFFÛT DE NOUVEAUTÉS  
ET DES GRANDES TENDANCES  
QUI FORGENT NOTRE MONDE

