

Journée Internationale du Yoga

Association Neuvyoga

Dimanche 21 juin 2026 • 10h00 – 16h30

Neuvy-Grandchamp

À l'occasion de la Journée Internationale du Yoga, l'association Neuvyoga vous invite à une journée de découverte et de bien-être ouverte à tous. Venez explorer différentes pratiques : Hatha Yoga, Raja Yoga, yoga sur chaise, yoga du rire, Jivamukti Yoga, sophrologie, mantras et bain sonore aux bols tibétains.

Programme de la journée

Horaire	Activité
10h00 – 10h20	Accueil & ouverture Présentation des intervenants et ancrage collectif
10h20 – 11h00	Hatha Yoga Réveil du corps, souffle et postures accessibles
11h05 – 11h35	Raja Yoga Souffle, concentration et équilibre intérieur
11h40 – 12h10	Yoga du rire Détente, joie et énergie collective
12h10 – 12h25	Mantras & relaxation sonore Vibrations, voix et recentrage
12h30 – 13h45	Pause déjeuner & temps convivial
13h45 – 14h15	Sophrologie Respiration et relaxation guidée
14h20 – 15h05	Jivamukti Yoga Pratique dynamique mêlant souffle et mouvement
15h10 – 15h35	Yoga sur chaise Une pratique douce et accessible à tous
15h40 – 16h20	Bain sonore aux bols tibétains Relaxation profonde et harmonie intérieure

16h20 – 16h30

Clôture collective

À prévoir :

- Un tapis de yoga
- Une tenue confortable
- De l'eau et votre bonne humeur ■