



# Journée de Printemps - 19 mars 2023

Matinée		Après-midi	
08.15 - 08.45	<b>Accueil &amp; stands</b>	13.00 - 14.00	<b>Lunch &amp; stands</b>
09.00 - 09.25	<b>Présentation de la journée</b>	16.30 -17.00	<b>Clôture</b>
<b>Session</b>	<b>09.30 - 11.00 * 11.15 - 12.45</b>	<b>Session</b>	<b>14.00 – 16.30</b>
Atelier 1	<b>Comprendre notre époque avec le cœur</b> Huguette Declercq	Atelier 8	<b>Le Yoga, rencontre entre physiologie &amp; sagesse corporelle</b> Madeleine Rommel
Atelier 2	<b>Yoga Nidra, à la rencontre du Soi</b> Catherine Nozeret	Atelier 9	<b>Exploration des Koshas</b> Julie Van Brabant
Atelier 3	<b>Du Hatha Yoga au Yoga de l'Énergie, du plus dense au plus subtil</b> Lavinia Anthony	Atelier 10	<b>Encre et Ancrage</b> Caroline Frémont et Ariane Van Compernelle
Atelier 4	<b>Venez partager un moment unique avec votre enfant lors de l'atelier parent-enfant !</b> Alicia Vandenoetelaer	Atelier 11	<b>Explorations autour du centre</b> <b>Yoga global, somatique, anatomique &amp; méditatif</b> Mathilde Cegarra
Atelier 5	<b>Un Yoga pour les enfants, parents admis</b> Dominique Vanvyve	Atelier 12	<b>Yoga pour, avec et depuis le cœur</b> Alberto Paganini
Atelier 6	<b>Yoga et chakras : une pratique pour s'aligner</b> Valériane Wilmart	Atelier 13	<b>La vision de T.K.V. Desikachar sur la méditation</b> Paul Meirsman
Atelier 7	<b>Pratique traditionnelle, solaire avec mantra accessible à toutes et tous - Viniyoga</b> Christiane François	Atelier 14	<b>Yoga Digestif</b> Daniela Climov