



Salle 2 Rez - 9h
Petit Déjeuner

Gema Villiger

FESTIVAL BIEN BOUGER

AU BOUVERET - SAMEDI 12 SEPTEMBRE

	Salle 1	Salle 1 - Haut	Salle 2	Salle 3	Salle 4
09h	Vinyasa Yoga <i>Myriam Crisinel</i>		Danse contemporaine <i>Estelle Rogivue</i>	Santé postural: Relier les diaphragmes respiratoire et pelvien <i>Stéphanie Granges</i>	Pilates Degasquet <i>Domitille Poget</i>
10h	Vinyasa Yoga <i>Myriam Crisinel</i>	Atelier: à la découverte des cosmétiques frais et vegan. <i>Céline Gaillard</i>	Yoga Kundalini <i>Severine Gaillard</i>	Pilates <i>Joan Gudit</i>	Atelier Sophrologie <i>Jessica Aubray</i>
11h	Santé postural: soulager la nuque et les épaules <i>Stéphanie Granges</i>	Move to heal - pourquoi bouger est essentiel pour votre santé? <i>Gema Villiger</i>	Postural Ball <i>Nadine Garcia</i>	Mobilité et renfo circuit training <i>Cyrielle Burnet</i>	Breathwork <i>Gilène Lombilla</i>
12h	Qi Gong <i>Solam Riodel</i>	Propulsez votre capital santé: ne laissez plus vos cellules s'épuiser ! <i>Patricia Jomini</i>	Stretch Flow <i>Nadine Garcia</i>	Yin Yoga <i>Myriam Crisinel</i>	Atelier: Respiration théorie et pratique <i>Thomas Voisard</i>
13h	Hatha Yoga <i>Laetitia Dumusc</i>		Respirer c'est la santé ! <i>Joan Gudit</i>	Mobilité et renfo circuit training <i>Cyrielle Burnet</i>	Yoga Kundalini <i>Severine Gaillard</i>
14h	Yoga Vinyasa <i>Domitille Poget</i>		Comment le sport réveille la puissance intérieure? <i>Lowic Udry</i>	Yoga mobilité et équilibre <i>Thomas Voisard</i>	Atelier Sonothérapie: Bol de cristal <i>Gilène Lombilla</i>
15h	Hatha Yoga <i>Laetitia Dumusc</i>		Atelier créatif - Eclat d'âme <i>Valérie Noa</i>	BODYART <i>Gaile Lüthy</i>	Atelier Sophrologie <i>Jessica Aubray</i>
16h	Pilates <i>Joan Gudit</i>	Symptothermie et nutrition - cycle menstruel <i>Estelle Rogivue</i>	Sport Santé: Pourquoi c'est essentiel et comment s'y mettre? <i>Nadine Garcia</i>	Intense flow yoga <i>Thomas Voisard</i>	Hatha Yoga <i>Domitille Poget</i>
17h	Qi Gong <i>Solam Riodel</i>		Propulsez votre capital santé: ne laissez plus vos cellules s'épuiser ! <i>Patricia Jomini</i>	Danse libre et yoga du rire <i>Laurène Barman</i>	Atelier Human design <i>Valérie Noa</i>
18h	BODYART <i>Gaile Lüthy</i>		Mal de dos: Que ce passe-t-il dans votre corps? <i>Nadine Garcia</i>	Méditation <i>Gislène Lombila</i>	



Les cours



Les ateliers et conférences

www.bienbouger.ch