

# **SO HAM FESTIVAL YOGA 21-22 mars 2026**

## **Chateau Saint Martin de Graves**

### **Programme**

#### **SAMEDI 21 MARS:**

##### **Salle des Ecuries (35 personnes)**

8h30-10h: Yin Yang Yoga avec Rebecca

10h30-12h: Kundalini avec Adesh Aarti

12h-13h30: Lunch

13h30-15h30: Conférence avec Philippe Djoharikian

16h-17h30: Ashtanga avec karolina

18h-20h: Ecstatic Danse avec Sophie

##### **Salle voutée: (45 personnes)**

8h30-10h: Yoga intégral avec Katel

10h30-12h: Yoga Iyengar avec Chelo

12h-13h30: Lunch

13h30-15h30: Conférence avec Philippe Djoharikian

16h-17h30: Yoga Shivananda avec Gwendoline

18h-20h: Ecstatic Danse avec Sophie

*Dîner à partir de 20h*

#### **DIMANCHE 22 MARS:**

##### **Salle des Ecuries (35 personnes)**

8h30-10h: Ashtanga avec Florie

10h30-12h: Slow flow avec Emilie

12h-14h: Lunch

14h-15h30: Yin Yoga avec Mélanie

16h-17h30: Chants Kirtans avec Angeline et Cedric

##### **Salle voutée (45 personnes)**

8h30-10h: Vinyasa Yoga avec Mario

10h30-12h: : Danse du dragon avec Chelo

12h-14h: Lunch

14h-15h30: Yoga restauratif Iyengar avec Gambuja

16h-17h30: Chants Kirtans avec Angeline et Cedric