

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