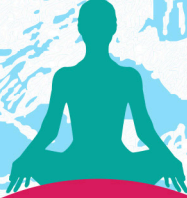




Val d'Isère



VAL D'ISÈRE  
**YOGA  
FESTIVAL**  
FRANCE

YOGA·MUSIQUE·BIEN-ÊTRE

**1.2.3 MAI 2015**

CENTRE DE CONGRÈS  
DE VAL D'ISÈRE

**3 jours de yoga et de bien-être**

**Des moments uniques et un vrai esprit de partage**

Plus de 35 cours de yoga et de bien-être ♦ Cours en extérieur ♦ Conférences (gratuites)  
♦ Méditations guidées ♦ Om marché ♦ Bistrot bio

**3 days to simply revel in one of the most incredible ski resorts the world has to offer!**

Over 35 yoga and wellness classes ♦ Outside yoga classes in the mountains

♦ Free conferences on yoga, meditation, better living ♦ Guided meditations ♦ Live music  
♦ Om market ♦ Organic pop-up bistro





# VENDREDI 1<sup>ER</sup> MAI

FRIDAY 1<sup>ST</sup> MAY

GRATUIT!  
FREE!

Le troisième festival de Yoga de Val d'Isère ouvre ses portes et vous invite

The third Yoga festival in Val d'Isère opens its doors & invites you

## 10h30 ♦ Place de l'Office de Tourisme ♦ Démo de Yoga

Amenez votre tapis ou venez comme vous êtes pour votre rendez-vous Yoga

Bring you mat or come as you are for your pop up Yoga session

Ouvert à tous ♦ Open to all ♦ Musique live ♦ Live musique

Boissons offertes par ♦ Drinks offered by **The Green & Blue Veda**



## SALLE / ROOM SHIVA

14H-15H30

Jessica Magnin ♦ Tantra Vinyasa

Du chaos aux espaces entre

♦ From chaos to the spaces in between

♦ Tous niveaux

15H45-17H15

Mira Jamadi ♦ Vinyasa Yoga

Terre et eau ♦ Earth and water flow

Force présence et créativité

♦ Force, presence, creativity ♦ Tous niveaux

17H30-19H30

Katy, Kathy, Lilian, Charlotte, Mika,

Mira, Cassandra ♦ Yogis in the mix

♦ Une séance fluide et créative avec divers

styles de yogas ♦ A flowing creative mix full of different styles and energy ♦ Tous niveaux

## SALLE / ROOM SHAKTI

14H-15H30

Mika de Brito ♦ Vinyasa Krama

Toute une philosophie

♦ A philosophie of life ♦ Tous niveaux

15H45-17H15

Katy Misson ♦ Hatha Yoga

Satnam, yoga et thérapie

♦ Satnam, yoga and therapy

Vivre pleinement votre vérité

Embodying the truth ♦ Tous niveaux

17H30-19H30

Katy, Kathy, Lilian, Charlotte, Mika,

Mira, Cassandra ♦ Yogis in the mix

♦ Une séance fluide et créative avec divers

styles de yogas ♦ A flowing creative mix full of different styles and energy ♦ Tous niveaux

## SALLE / ROOM PRANA

12H-13H30

Benoît Piemot ♦ Urban Flow dans un

cadre de montagnes ♦ Urban Flow in a

mountain landscape

14H-15H30

Cassandra Kish ♦ Vinyasa Yoga

Se concentrer sur soi-même, voyagez

vers l'intérieur de votre vérité

♦ Focussing on self, travel inwards to the

truth... its none of your business! ♦ Tous niveaux

15H45-17H15

Kathy Wolff ♦ Vinyasa Yoga

En mai je fais ce qu'il me plaît

In May I do what I please ♦ Tous niveaux

## EXTRAS

16H00

YOGA PLAY dans l'espace accueil

et marché

19H30 - 21H00

Le Bistrot Bio et le YogaChezMoi vous offre un apéritif yogique, musique jam, et marché

nocturne ♦ The Bistrot Bio and YogaChezMoi invites you to join a beautiful yogic apéritif with music and a nocturnal market





# SAMEDI 2 MAI

SATURDAY 2<sup>ND</sup> MAY

Méditation ♦ 7H30 - 8H00 avec Charlotte

## SALLE / ROOM SHIVA

8H30-10H

Mira Jamadi ♦ Vinyasa Yoga  
Fire flow ♦ Allumez le feu on y va !  
Light your fire & reach high ♦ Niveau Intermédiaire

10H15-11H45

Mika de Brito ♦ Vinyasa Krama  
Equilibre et le monde à l'envers  
Balance in an upside down world ♦ Tous niveaux

12H00-13H30

Yohana Bliss Love Every Moment  
♦ Yoga dance et méditation  
Aimez chaque instant  
Ecoutez l'ouverture ♦ Listening to the opening  
Yoga dance and meditation ♦ Tous niveaux

14H-15H30

Bénédicte Péroz ♦ Alignement  
postural ♦ Postural alignment ♦ Tous  
niveaux

15H45-18H15

Lilian Durey, Kathy Wolff ♦ Yin Yang  
Partner mix ♦ Tous niveaux

18H30-21H

Apéro Flow avec Charlotte and  
friends with live music  
♦ Avec les musiciens Motel\*\*\* et  
les professeurs ♦ with all the musicians,  
Motel\*\*\* and teachers ♦ Tous niveaux

## SALLE / ROOM SHAKTI

9H30-11H

Kathy Wolff ♦ Hormone Yoga  
Pour femmes uniquement  
Women only ♦ Tous niveaux

11H15-12H45

Katy Misson ♦ Hatha Yoga  
Tout est possible ♦ Anything is possible!

13H-14H30

Anne-Gaëlle Guillot ♦ Hatha Yoga  
(Re) Découvrir les fondements  
Discover the basics ♦ Tous niveaux

15H-16H

Corinne Blat ♦ Kundalini Yoga  
Initiation au Kundalini Yoga ♦ Tous niveaux

16H30-18H30

Jessica Magnin, Mira Jamadi ♦ Vinyasa Tantra Flow  
Spanda la spirale de la vie ♦ The spiral life ♦ Tous niveaux

## SALLE / ROOM PRANA

8H15-9H45

Hélène Duval ♦ Réveiller le corps  
le matin ♦ Wake up dynamic Yoga Flow  
Tous niveaux

10H-11H30

Jessica Magnin ♦ Tantra Vinyasa  
Loin du chemin quotidien  
Off the beaten path ♦ Tous niveaux

11H45-13H15

Lilian Durey ♦ Vinyasa Hatha Yoga  
Ne croyez pas ce que vous n'avez  
pas encore découvert ♦ Never believe  
what you haven't discovered ♦ Prana flow and  
energy ♦ Tous niveaux

14H-15H30

Katy Misson ♦ Hatha Yoga et méditation  
Des ouvertures de l'âme et des  
épaules ♦ A soul flow with deep hip openers  
♦ Tous niveaux

16H-18H

Cassandra Kish ♦ Vinyasa Yoga  
Prenez votre responsabilité, séparez-vous des autres  
Taking responsibility for self, separate self from others ♦ Tous niveaux

## EXTRAS

10H - 11H30

Cassandra Kish et Charlotte Saint Jean font bouger le prana ♦ Terrasse  
d'altitude du bar de l'Ouillette ♦ Une belle séance de yoga sur une terrasse de  
montagne ♦ A fabulous outside session on the mountain terrace of the Bar de l'Ouillette to get the  
prana moving (Des forfaits piétons peuvent être récupérés au Centre de Congrès pour les participants  
sans forfait de ski / Pedestrian passes are available for those without a ski pass to head up the mountain)

14H-16H

Benoit Piemot ♦ Terrasses du centre  
des Congrès ♦ Pranayama, Vinyasa  
et Danse ♦ Pranayama, Vinyasa & Dance  
Flow

## CONFERENCES

10H - 11H ♦ Lilian Durey ♦ D'un marché linéaire vers une économie circulaire on amène du sens au monde du sport et du  
yoga ♦ Creative recycling from a linear to a circular economy bringing meaning to the sports and yoga industries

11H30 - 12H30 ♦ Anne-Gaëlle Guillot ♦ La salutation au soleil ♦ Suyra Namaskar ♦ L'élément clé de la pratique

13H00 - 14H00 ♦ Jessica Magnin ♦ Chakra meditation

14H30 - 15H30 ♦ Mika de Brito ♦ Yoga, toute une philosophie ♦ Yoga a way of life

16H30 - 17H30 ♦ Katy Misson Satnam, yoga & therapy ♦ La vérité et comment la vivre pleinement. Alignez votre vie  
spirituelle avec votre quotidien ♦ Embodying the truth. Aligning your spiritual life exploration.

GRATUIT !  
FREE !

# DIMANCHE 3 MAI

SUNDAY 3<sup>RD</sup> MAY

Méditation ♦ 7H30 - 8H00 avec Hélène

## SALLE / ROOM SHIVA

8H15-9H45 

Hélène Duval  
♦ Réveil matinal  
Wake up flow ♦ Tous niveaux

10H-11H30  

Jessica Magnin  
♦ Tantra Yoga  
**Le feu de la vérité**  
The fire of knowledge and truth  
♦ Niveau intermédiaire

14H-16H  

Mira Jamadi  
♦ Vinyasa Yoga  
**Air & ether** ♦ L'expression  
du cœur et de l'amour  
♦ Expressing our love from the  
heart ♦ Tous niveaux

16H-17H30  

Séance de clôture avec tous  
les professeurs ♦ Closing  
session with all teachers

## SALLE / ROOM SHAKTI

9-10H30  

Charlotte Saint Jean  
♦ Vinyasa Krama  
**Féminité fluide** ♦ Feminine  
fluidity ♦ Redonnez puissance  
et grâce à votre pratique  
Empowering body and mind with  
grace ♦ Tous niveaux

11H-12H30  

Kathy Wolf  
♦ Hormone Yoga  
**Plongez vers votre  
équilibre hormonal** (pour  
femmes) ♦ Dive into hormonal  
balance (for women only)  
♦ Tous niveaux

13H-14H30  

Lilian Durey  
♦ Vinyasa Yoga  
**C'est quoi l'énergie ?**  
What is energy? ♦ Danse  
improvisation vers Vinyasa  
♦ From dance improvisation to  
vinyasa ♦ Tous niveaux

15H-16H 

Anne-Gaëlle Guillot  
♦ Yin Yoga  
**Pratique d'inter-saison**  
Yin pour le méridien des reins  
et de la rate ♦ Tous niveaux


## SALLE / ROOM PRANA

9H-10H30  

Mika de Brito  
♦ Vinyasa Krama  
**Toute une philosophie**  
Dive into this philosophie of life!  
♦ Tous niveaux

10H45-12H15  

Yohana Bliss  
♦ Love every moment  
**Heart Flow** ♦ Yoga dance  
meditation Yang spirals Yin  
cooling ♦ Tous niveaux

12H30-13H30 

Corinne Blat  
♦ Kundalini Yoga  
**Le Mantra qui vibre à  
l'intérieur** ♦ Tous niveaux

14H-15H30 

Cassandra Kish  
♦ Vinyasa Yoga  
**Ignoring reality**  
"Your glass is half full"  
♦ Niveau intermédiaire

## EXTRAS

10H30  

Lilian Durey ♦ Yoga Play Partner  
♦ Yoga autour du Centre de  
Congrès

12-13H  



Mika de Brito ♦ Yoga déjeuner sur l'herbe ! ♦ Lunchtime yoga in the sun Sur les terrasses du Centre de Congrès




GRATUIT !  
FREE !


## CONFERENCES


9H30-10H30 ♦ Mira Jamadi ♦ L'objectif de la vie est l'incarnation de la conscience et la matière ♦ The objective in life is in the incarnation of consciousness and matter

L'alchimie spirituelle, alignée avec une pratique de yoga, nous aide à accomplir ce but. Un aperçu de la vie spirituelle  
Spiritual alchemy alignes with a yoga practice helps us to accomplish our goals. Here we discuss and present an insight into  
a spiritual life  

11H00 - 12H00 ♦ Cassandra Kish ♦ Ignoring reality – keeping your glass half full

« Practice yoga without mirrors in the room is quite uplifting as our image of our bodies in the postures is usually much better  
than the reality. Stay with the dream believe that «reality» is always changing and not at all fixed » 

12H15 - 13H15 ♦ Lionel Comole, porte parole de la fondation Arthritis ♦ Comment vivre au quotidien avec l'arthrose 

13H30 - 14H30 ♦ Christine Janin ♦ A Chacun Son Everest, une aventure de rêves 

15H00 - 16H00 ♦ Kathy Wolf Hormone Yoga ♦ Comment le yoga peut vous aider avec votre état hormonal ♦ Pour  
hommes et femmes ♦ How yoga can help in your hormonal balance with Q&A session ♦ For women and men  