

## Yoga Sound Festival à Montpellier du 22 au 24 septembre 2017

22-23-24  
Septembre 2017

YOGA SOUND  
FESTIVAL  
à Montpellier

au **Hameau de l'étoile**

AVEC  
ARIANE ALBECKER  
CÉCILE DOHERTY-BIGARA  
MIKA DE BRITO  
PHILIPPE BEER GABEL  
MONSIEUR JACK  
LAYLA PHILIP  
ISABELLE GRANGE  
ANNA-LENA WELL  
ZOE YOGA NOMADE  
ANNE PIOVESAN

ASHTANGA  
VINYASA FLOW  
MEDITATION  
HATHA FLOW YOGA  
YIN YOGA  
YOGA NIDRA  
YOGA IYENGAR  
PRANAYAMA  
MÉDITATION AU SON DU  
KANTÉLÉ  
INITIATION MASSAGE  
CONCERT HANG et FLUTES  
ATELIERS CULINAIRES

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS SUR  
[WWW.BOUTIQUEYOGI.COM](http://WWW.BOUTIQUEYOGI.COM)

**Vendredi 22 septembre****SALLE ORION****17h15 / 17h30 ouverture du Festival****17h30 / 19h00 Cercle d'ouverture, poser son intention pour le weekend et faire de la place pour la magie à venir – Cécile DOHERTY BIGARA (Méditation + Yoga Régénérateur)****21h / 22h30**Atelier de Yin & Yoga Nidra >>> **Ariane ALBECKER au son de l'harmonium indien****Samedi 23 septembre****7h15-8h00****Ariane ALBECKER => Méditation et prânâyâma au son de l'harmonium indien SALLE ORION****9h00 / 10h30****Philippe BEER GABEL => Atelier Yoga Dynamique >>> 54 Salutations au Soleil chantées au son du mantra Surya Namaskar SALLE ORION****ZOE Yoga Nomade => ASHTANGA/ 1<sup>ère</sup> série en musique (accompagnée par Monsieur Jack) SALLE CAYLA****11h00 / 12h30****LAYLA PHILIP => Vinyasa Yoga : la force intérieure : Découvrir et trouver en soi la force insoupçonnée. Dans la posture, dans le souffle, dans l'envie. SALLE ORION****Cécile DOHERTY-BIGARA=> Amour-propre et Guérison (Méditation, pratique physique en utilisant la symbolique des différentes parties du corps, entremêlée de séances d'écriture) SALLE ORION****11h00 / 12h30****Anne PIOVESAN => Atelier culinaire >>> Energie Balls (Salle du restaurant)****Samedi après-midi****15h / 16h30****Mika de BRITO => Vinyasa Flow : Pranayama, « le professeur mur », puis courte relaxation au son du Hang. SALLE ORION****Cécile Doherty Bigara => Les rituels et principes de vie ayurvédiques : SALLE CAYLA****17h00 / 18h30****Ariane ALBECKER => Hatha Flow yoga « Eau, fluidité et créativité » : SALLE ORION****Anna LENA WELL => Initiation à l'Acro-Yoga : SALLE CAYLA****18h45 / 19h30 => Concert Monsieur Jack, Flutes et Hang : SALLE ORION****21h15 / 22h15****Philippe Beer GABEL => Atelier Yoga Nidra et Méditation en musique >>> Trouver le sommeil + Son de la harpe SALLE ORION**

## **Dimanche 23 septembre**

**7h15 / 8h00**

**Cécile DOHERTY BIGARA => Méditation et prânâyâma SALLE ORION**

### **SALLE MAHAIGNERIE**

**9h00 / 10h30**

**Philippe BEER GABEL => Atelier Yin Yoga >>> Colonne Vertébrale Mon Amour**

**SALLE ORION**

**Anna LENA WELL => Iyengar : « Alignement dans les postures debout ». SALLE CAYLA**

**11h00 / 12h30**

**MIKA de BRITO => Partner yoga puis Vinyasa Flow SALLE CAYLA**

**Cécile DOHERTY BIGARA => Vinyasa et Yin « La vie est un bordel magnifique » SALLE ORION**

**Isabelle GRANGE => Fluidité féminine, initiation au massage » SALLE MEHAIGNERIE**

**11h00 / 14h00**

**Anne PIOVESAN => Atelier culinaire >>> Energie Balls (Salle du restaurant)**

### **Dimanche après-midi**

**14h00-15h30**

**Layla PHILIP => Vinyasa Yoga : la créativité réappropriée : Un flow guidé qui laissera la place à votre créativité, un pur moment de connexion avec votre âme créatrice. SALLE ORION**

**Anna-Lena WELL => « Acro-Yoga au son du Hang » : SALLE CAYLA**

**15h45 / 16h15**

**CLÔTURE du FESTIVAL : Yoga restauratif et cercle de clôture au son du Hang et de la Harpe finlandaise**

Informations & inscriptions sur  
[www.boutiqueyogi.com](http://www.boutiqueyogi.com)

## INFOS PRATIQUES

Adresse : Domaine Le Hameau de l'Étoile  
Route de Frouzet  
34380 SAINT-MARTIN-DE-LONDRES

25 km au nord de Montpellier

Coordonnées GPS : 43°49'7.80" Nord / 3°41'56.01" Est

## EN VOITURE

- Arrivez à St-Martin de Londres, traversez le village et environ 150 mètres après la place principale à la fontaine, prendre à gauche en face du restaurant "le COIN PERDU" (ex restaurant les Muscardins), direction Causse de la Selle - Frouzet, D122. Vous ferez 5 km et vous verrez un mur de pierre et un panneau sur votre droite indiquant "Le Hameau de l'Étoile" juste avant d'arriver au Frouzet.

## EN TRAIN

Gare TGV de Montpellier-St Roch – à 3h20 de Paris Gare de Lyon et à 2h de Lyon.

Nous organiserons un co-voiturage à partir de la gare de Montpellier, sinon possibilité de Taxi à partir de 25 € l'aller avec 3 passagers minimum.

Prenez le tramway n°1 jusqu'à la station Occitanie puis le bus n° 108 direction Ganges jusqu'à St-Martin de Londres.

## EN AVION

Aéroport de Montpellier / Frégorgues

## HÉBERGEMENT

Le Hameau de l'Étoile dispose de nombreuses chambres, cabanons à l'ombre des chênes verts & de chalets design en pleine nature "les Cassines" : Retrouvez les différentes options dans les formules d'hébergements proposées. 2 possibilités festival en résidence (2 jours/2 nuits) ou en externe à la journée

## RESTAURATION

Préparation saine et équilibrée avec des produits de qualité pour votre santé et votre plaisir élaboré par le chef sur place avec des produits sont frais et de saison.

Restauration sur place obligatoire (comprise dans les packs journées & soirées).

Pension complète avec hébergement (comprise dans les formules proposées)

## MATÉRIEL

Il est nécessaire d'apporter votre matériel (tapis, briques... selon vos besoins !) il n'y a pas de matériel

sur place

## TARIFS

Découvrez nos packs adaptés à vos besoins :

PACK RÉSIDENT : à partir de 399 € en chambre partagée de 5 à 6 personnes et pension complète

- 3 jours sur place (frais pédagogiques avec hébergement en pension complète)
- Accès à tous les ateliers / cours / activités

Retrouvez toutes nos formules résidents sur : [www.boutiqueyogi.com](http://www.boutiqueyogi.com)

PACK SOIRÉE DU VENDREDI : 65 €

- 2 ateliers de yoga + 1 dîner
- Dîner

PACK SAMEDI JOURNÉE (9h-19h30) : 135 € / Pack (9h à 22h15) 175 €

- Accès à tous les ateliers (4 ateliers + concert + déjeuner)
- Accès piscine
- Repas du midi  
(Fin de la journée à 19h30)

PACK SAMEDI SOIR (à partir de 18h45) 55 € :

- Concert
- Séance de Yoga Nidra au son de la Harpe
- Dîner

PACK DIMANCHE JOURNÉE (9h-16h15) : 115 €

- Accès à tous les ateliers (3 ateliers + déjeuner + cercle de clôture)
- Accès piscine
- Repas du midi  
(Fin de la journée à 16h15)