



La Vague Yoga & Surf Festival 2026

DIMANCHE

	SALLE MDB	CHAPITEAU	TIPI	BELVÈDÈRE	Océan-Plage
06h45 08h00	MÉDITATION DYNAMIQUE d'Osho <i>Léticia</i>	MANDALA FLOW <i>Maud</i>			
08h30 09h45	FLY YOGA <i>Léticia</i>	MÉDITATION ET OM SHANTING <i>Anne</i>	SOPHROLOGIE & RELAXATION S'ouvrir et rayonner <i>Audrey</i>	KUNDALINI YOGA <i>Valérie</i>	
10h15 11h30	COCON SONORE voyage 0 coeur de soi <i>LÉTICIA</i>	POWER YOGA énergie positive <i>Angélique</i>			SECRETS ET ÉQUILIBRE DE LA DUNE visite guidée <i>Julie</i>
12h00 13h00	FLY YOGA <i>Léticia</i>	VINYASA 1 flow 2 options, puis étirements en duo <i>Maud Natacha</i>	SOPHROLOGIE & RELAXATION S'ouvrir et rayonner <i>Audrey</i>	MÉDITATION EN MOUVEMENT ET EN MUSIQUE <i>Sandrine</i>	
repas					
14h00 15h00	DU SOUFFLE AU GESTE Art-thérapie corporelle et créative <i>Matthieu</i>	NADA YOGA Alignement Corps Coeur Conscience Voix <i>Sandrine</i>	LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE semer des graines d'abondance, se dire Oui <i>Hélène</i>		13h30 - 14h45 NORDIC YOGA <i>ANGÉLIQUE</i>
15h30 16h30	CERCLE DE FERMETURE				

PROGRAMME



**12
13
14
JUN**

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE

. 3 jours de festival

. 5 lieux de pratique face à l'océan

. 20 intervenants

. soleil, vagues & sable à volonté ...

SAMEDI

	SALLE MDB	CHAPITEAU	TIPI	BELVÉDÈRE	OCÉAN-PLAGE
06h45 08h00		MANDALA FLOW <i>Maud</i>			
08h30 09h45	PILATES flow & balance <i>Marilou</i>	YOGA VINYASA roue de la médecine <i>Amandine</i>	SOPHROLOGIE & RELAXATION s'éveiller et activer son énergie <i>Audrey</i>	SPIROTHÉRAPIE et yoga postural doux <i>Angélique</i>	
10h15 11h30	DANSE INTUITIVE le bien-être par la danse <i>Claire</i>	ACRO YOGA trouver son équilibre travail d'inversion à 2 <i>Amandine & Simon</i>		POWER YOGA énergie positive <i>Angélique</i>	SURF <i>Chloé</i>
12h00 13h00	BREATHWORK libère ton plein potentiel <i>Éric</i>	YOGA VINYASA sel et souffle : habiter le corps comme on entre en mer <i>Rémy</i>		YOGA SPÉCIAL SURF accessible à tous <i>Maud</i>	

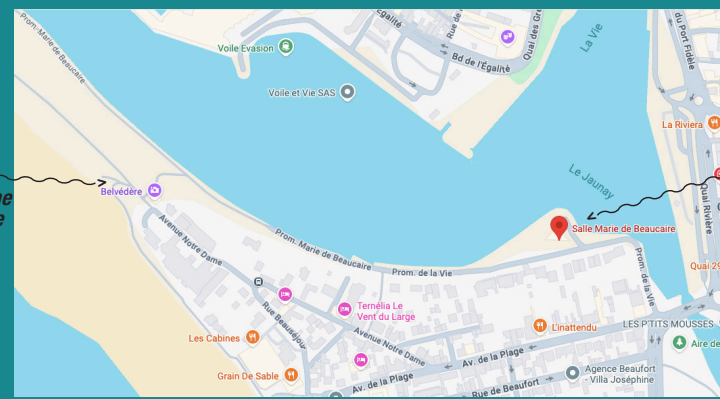
VENDREDI

	SALLE MDB	CHAPITEAU	TIPI	BELVÉDÈRE	OCÉAN-PLAGE
14h30	ACCUEIL <i>salle Marie de Beaucaire</i>				
15h30 16h45	ART-THÉRAPIE CORPORELLE ET CRÉATIVE du souffle au geste <i>Matthieu</i>	HATHA YOGA préparer le lézard volant <i>Natacha</i>	SOPHROLOGIE & RELAXATION Se déposer et relâcher <i>Audrey</i>		HOMEBOARD <i>Chloé</i>
17h15 18h30	HATHA YOGA selon l'enseignement de Shri Mahesh <i>Eric</i>	PILATES Strong & Deep <i>Marilou</i>		YOGA SPÉCIAL SURF <i>Maud</i>	SURF <i>Chloé</i>
19h00 20h30	YOGA DES FLEMMARDS & GUITARE LIVE Se déposer et relâcher <i>Sian Maud Natache</i>				

	repas				
14h00 15h15	NAAD YOGA la Vague du souffle, méditation par la voix et le son <i>Sandrine</i>	HATHA YOGA préparer le lézard volant <i>Natacha</i>	MANTRAS, SHRUTI ET CHANTS SACRÉS <i>Anne</i>	KUNDALINI YOGA retrouver calme et puissance <i>Valérie</i>	SOPHROLOGIE & RELAXATION SUR LA PLAGE <i>Audrey</i>
15h30 16h30	DANSE INTUITIVE le bien-être par la danse <i>Claire</i>	BAIN DE GONG DES DRAGONS <i>Jean-Charles Gauthier</i>	LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE <i>Hélène</i>		NORDIC YOGA <i>Angélique</i>
16h45 17h45	FLY YOGA <i>Léticia</i>	YIN SOMATIQUE Le coeur dans les mains <i>Rémy</i>	MASSAGE & HARMONISATION par le son et la vibration <i>Sandrine</i>		
18h00 20h00	DRUM CIRCLE soirée unique				

- . le SURF & les MASSAGES ont un coût supplémentaire (à réserver sur place)
- . le YOGA AÉRIEN est réservé aux festivaliers inscrits en journée et week-end (non réservable à la séance)
- . FOOD TRUCKS - CONCERT - MARCHÉ D'EXPOSANTS

BELVÉDÈRE
46 avenue Notre Dame
St Gilles-croix-de-Vie



SALLE MARIE DE BEAUCAIRE, CHAPITEAU & TIPI
Promenade la Vie
St Gilles-croix-de-Vie