



ROLA ABDEL MALAK

MASTERCLASS 02 & 03 JUIN

Hello Sun Yoga Festival

Ancienne danseuse professionnelle, Rola a participé à de nombreuses productions théâtrales et télévisées. Pour suivre son cœur et sa passion du mouvement, c'est tout naturellement qu'elle s'est tournée vers le yoga afin de bouger au rythme de sa respiration.



TATIANA ELLE

MASTERCLASS 09 & 10 JUIN

Hello Sun Yoga Festival

Professeure et formatrice de yoga, Tatiana s'est formée auprès de professeurs à la renommée internationale avant de créer sa propre approche douce basée sur l'écoute de soi : le Yoga de la Femme

Le Yoga de la Femme est une méthode basée sur une combinaison très complète de pratiques « féminines ». Elle comprend le Yoga des hormones, le Yoga du visage et le Yin yoga. Le tout est saupoudré de mudras, de points d'acupression et de techniques de respiration et de relaxation.



ALLAN BALTAR

MASTERCLASS 16 & 17 JUIN

Hello Sun Yoga Festival

Originaire de Rio de Janeiro, Allan est professeur de yoga depuis 12 ans . Passionné par cette antique tradition, il partage ses connaissances auprès d'élèves de tous âges et niveaux de compétence.

Son amour pour le yoga est évident à chaque respiration et posture, et son dévouement pour l'enseignement et le développement personnel est contagieux.



MIKA DE BRITO

MASTERCLASS 23 & 24 JUIN

Hello Sun Yoga Festival

Professeur de yoga depuis plus de 20 ans, Mika de Brito est un enseignant reconnu internationalement pour son approche atypique en proposant des cours alliant musique et humour.



PEGGY LUCIDO

OSTÉO-GYM

Hello Sun Yoga Festival

Instructrice Zumba, Jumping Fitness, Bungee Dance, Marche nordique, Aeroyoga et éducatrice sportive, Peggy ne cesse de se former pour se perfectionner et enseigner de nouvelles disciplines dans la joie et la bonne humeur.

Les exercices de gymnastique utilisés dans l'osteogym permettent de renforcer les muscles et les tissus conjonctifs, d'améliorer la posture, la flexibilité et favorisent une bonne circulation sanguine.

A woman with grey hair, wearing a light green long-sleeved shirt and white gloves, is smiling at the camera. She is standing behind a wooden table in a rustic, bohemian-style setting. On the table, there are several glass jars, some containing powders or oils, and several small bottles of essential oils or extracts. She is using a small red-handled tool to mix something in a green bowl. The background features a large wooden archway with intricate cutouts, and a red hammock is visible behind her. The overall atmosphere is warm and natural.

KARINE

ATELIER COSMÉTIQUES

Hello Sun Yoga Festival

Diplômée en chimie organique et forte de 20 ans d'expérience, Karine Chettouh propose des ateliers cosmétiques naturels à base d'extraits de plantes, le plus souvent locales, avec des macérâts qu'elle concocte durant l'année. Elle crée également ses propres produits et gère une boutique dans le Golfe de Saint-Tropez.



STÉPHANE RAMBERT

QI GONG

Hello Sun Yoga Festival

Stéphane est formé à la sophrologie et au Qi Gong. Cette pratique est une activité physique en lien avec les arts martiaux chinois et la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong renforce les muscles, améliore l'équilibre, apporte une plus grande souplesse et fluidité aux gestes du quotidien.



STEPHANIE

YOGA PARENTS/ENFANT

Hello Sun Yoga Festival

Professeure de yoga pour enfant depuis 2015, Stéphanie propose une séance de yoga ludique pour les enfants autour du thème " Mon île intérieure " .

Les enfants (tout comme les adultes) ont grand besoin de moments hors du temps, sans stress, sans pression, sans compétition. Loin de ce qu'ils vivent habituellement, les séances de yoga sont des parenthèses de vie où chacun a le droit d'être : agité, fatigué, triste, en colère, joyeux, énervé...



MYRTIL FAVRE

ART THÉRAPIE

Hello Sun Yoga Festival

Myrtil Favre est diplômée de l'Ecole des Beaux-Arts de Saint-Etienne en 2003 et formée à l'art-thérapie au Centre Régional d'étude et d'Enseignement d'art et d'Art-Thérapie à Dragūignan de 2014 à 2018.

L'art-thérapie est une pratique qui utilise la création artistique comme outil pour faciliter l'expression et la résolution de conflits émotionnels et psychologiques. Cette pratique utilise le processus de création comme langage métaphorique pour se raconter au-delà des mots. C'est une thérapie qui utilise le processus de création comme processus de transformation



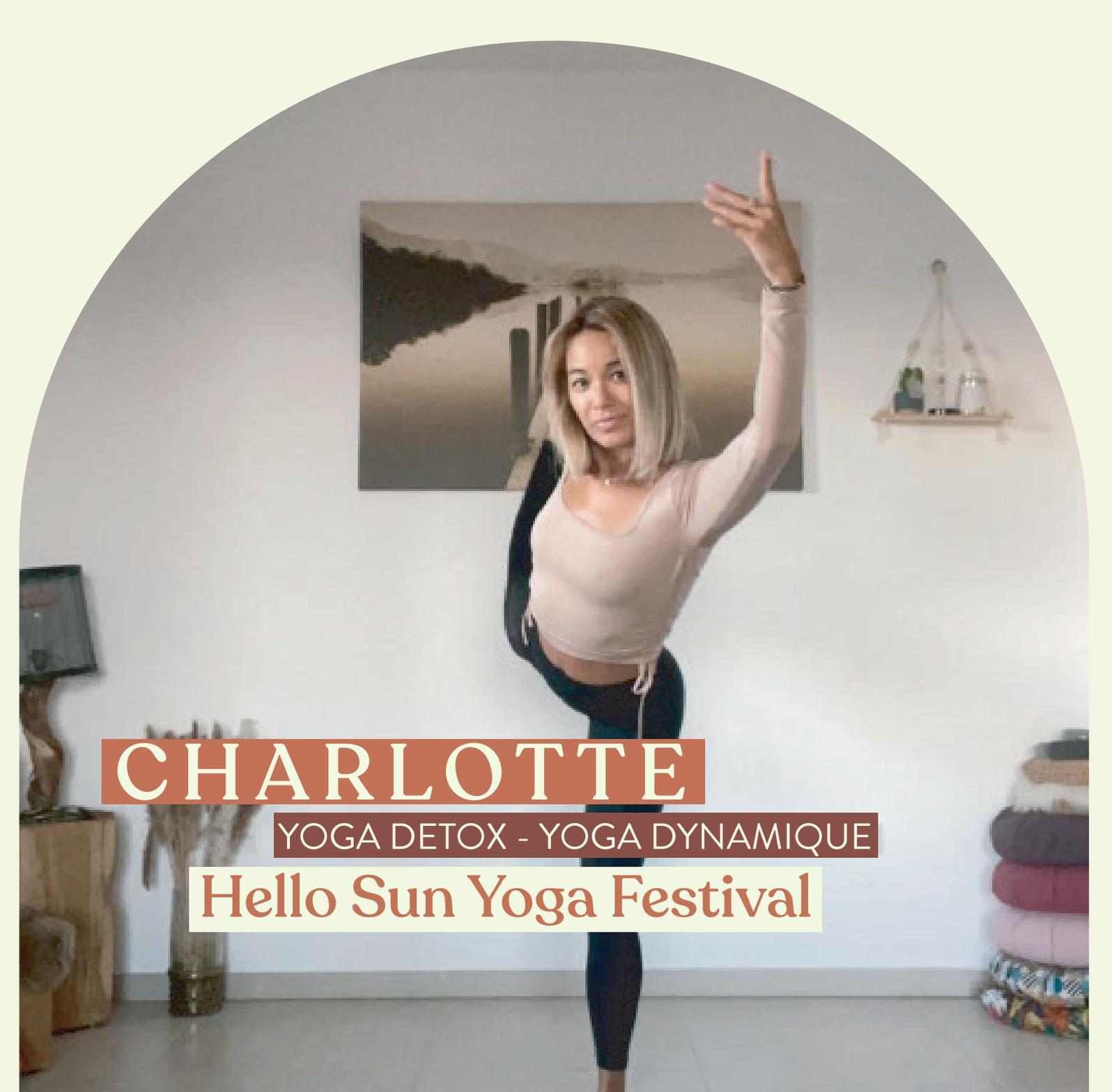
MALIKA DANDOUN

DANSE LIBRE & INTUITIVE

Hello Sun Yoga Festival

Sophrologue et sonothérapeute, Malika utilise la danse et la musique pour permettre une reconnexion à son corps, à l'expression de soi, au plaisir, à la joie.

La danse libre et intuitive encourage à danser pour le plaisir de l'expression créative et spontanée du corps en mouvement et pour la découverte de soi. Danser pour libérer les tensions, soulager le stress, réveiller sa créativité et se reconnecter à son corps à ses émotions. Danser pour lâcher prise et faire circuler l'énergie dans le corps.

A woman with blonde hair, wearing a light pink long-sleeved top and dark blue leggings, is performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) in a studio. She is standing on her right leg, with her left leg bent and foot on the floor, and her arms are raised. The background features a white wall with a framed picture of a landscape, a small shelf with bottles, and a stack of colorful mats on the right. The entire scene is framed within a semi-circular arch.

CHARLOTTE

YOGA DETOX - YOGA DYNAMIQUE

Hello Sun Yoga Festival

Charlotte est professeure de yoga certifiée, formée en Inde à GOA, au cœur du Yoga traditionnel et de la culture de l'épanouissement personnel.

Le Yoga Détox fait appel à des postures de torsion pour favoriser le massage des organes internes et relancer la circulation sanguine. Il agit positivement sur le mental et vient libérer l'esprit de la surcharge mentale quotidienne.

Le Yoga Dynamique apporte davantage de mobilité et permet d'augmenter le rythme cardiaque, stimuler la circulation sanguine et le métabolisme.



CLAIRE MAULAVÉ

YIN YOGA - VINYASA YOGA

Hello Sun Yoga Festival

Claire offre un accompagnement sur le plan holistique en proposant une palette de prestations bien-être : naturopathie, massages bien-être, yoga et coaching de vie.

L'intégral Vinyasa Yoga est une rencontre du Hatha (yoga ancestral où les postures sont maintenues pendant plusieurs respirations) et du Vinyasa (yoga dynamique où les postures sont enchaînées).

Le Yin Yoga permet d'étirer et d'assouplir passivement les fascias et les articulations. Les postures s'effectuent au sol, tenues plusieurs minutes.