

# FLAG21

SPORT ET INTÉGRATION GENÈVE

# YOGA DAY



Une après-midi pour respirer,  
bouger, se rencontrer et célébrer le vivant.



Samedi

6 Juin 2026

16h à 19h

plusieurs cours en simultanément  
durée 30 min pour découvrir le yoga

Parc des Eaux-Vives

Chemin de plonjon 4  
FLAG21

Au programme

- Nurgül -Animal Flow, Daniel Anner Yoga-  
Thérapie holistique, Elena Active mouv'eu  
tonic, Maria Viviana – Tai Chi & Qi Gong.  
Stéphanie Vinyasa Yoga, Sabrina – Yoga  
enfants- Acroyoga
- moment des respiration,  
connexion et partage
- Garderie atelier d'art avec Rania Doudech  
pour que les parents aient aussi leur moment

Picnic Canadien

Après les cours, chacun.e  
apporte quelque chose à  
partager: sale, sucré, fruits,  
boissons, ou petite  
spécialité maison.

Infos

- Gratuit, sur inscription
- vous pouvez apporter un  
tapis si vous en avez un
- tout public



# FLAG21

SPORT ET INTÉGRATION GENÈVE

## Stéphanie – Yoga Hatha-Vinyasa



Formée à Rishikesh, en Inde, Stéphanie transmet un yoga accessible, doux et adaptable à chacun. À travers respiration, mobilité et présence au corps, ses séances invitent au bien-être, à l'écoute de soi et à l'inclusion.

## Elena – Active Mouvéau Tonic

Un atelier revitalisant qui relie yoga, pilates, respiration, automassage, fascias et mouvement libre. Dans une ambiance musicale enveloppante, Elena invite à libérer les tensions, réveiller l'énergie vitale et retrouver ancrage, fluidité et joie corporelle.



## Daniel Anner – Yoga – Breathwork



Thérapeute holistique et enseignant de yoga, formé en respiration consciente, Ostéo-Thaï, Chi Nei Tsang et thérapie craniosacrale, il relie mouvement, souffle et conscience émotionnelle pour accompagner chacun vers équilibre et connexion à soi.

## Nurgül – Animal Flow

Professeure de yoga inspirée par l'Animal Flow et diverses disciplines du mouvement, elle guide une exploration libre et fluide du corps, reliant respiration, mobilité et conscience corporelle dans un cadre doux et sécurisé.



## Maria Viviana – Tai Chi & Qi Gong



Formée à la Chinese Kunyu Mountain Traditional Shaolin Martial Arts Academy, elle partage le Tai Chi et le Qi Gong, arts chinois du souffle, mêlant mouvements lents, respiration, concentration et présence pour cultiver calme et équilibre.

## Sabrina – Yoga enfants

Professeure de yoga, passionnée par la nature, le mouvement conscient et l'écoute du corps, elle accompagne les enfants dans une pratique ludique et bienveillante, mêlant respiration, imagination, ancrage et confiance en soi à travers le jeu.



## Rania Doudech – Art, nature & partage



Artiste et étudiante à la HEAD, elle propose un atelier d'art et de nature autour du partage, du care et de la mémoire culturelle. Par la matière, les sens et la création, elle ouvre un espace d'expression et de rencontre.

## FLAG21 – Sport & intégration

À Genève, FLAG21 facilite l'intégration des personnes migrantes grâce au sport et aux rencontres. Yoga, marche, course ou activités pour enfants deviennent des espaces de lien, de mouvement, de confiance et d'inclusion sociale.

**FLAG21**  
SPORT ET INTEGRATION GENÈVE

