



# FESTIVAL RESPIRATIONS

LES 22 ET 23 DÉCEMBRE 2020  
DE 17H À 20H

---

CONCERTS+ANIMATIONS  
CULTURELLES ET SCIENTIFIQUES

SOPHROLOGIE + CUISINE + YOGA  
CONTES + DANSE + ATELIERS



Programme Respirations



# MARDI 22 DECEMBRE

## **17h00 - Relaxation en mouvement avec la Cie Les Corps Polyglottes**

Pour les adolescents et les adultes

## **17h30 - Contes et légendes de Russie et d'Ukraine avec la Cie Les Corps Polyglottes**

avec la Cie Les Corps Polyglottes  
Tout public (à partir de 6 ans)

## **18h - Cuisine avec D-Bloc**

Deux recettes du quotidien détournées pour Noël

## **18h - Yoga avec Shanti Gang Yoga**

Cours de Yin Yoga

Destiné à tous

Matériel : un tapis si possible ou une serviette et/ou une couverture

## **19h - Concert avec Lockless- Reggae Soul**

Concert en direct sur le web

Lockless propose des reprises de standards reggae et soul. D'origine Britannique, il se sent à l'aise sur des titres Jamaïcains et Américains. Il est accompagné sur scène de 4 amis musiciens aux influences funky et jazzy.

# MERCREDI 23 DECEMBRE

## **17h00 - Relaxation en mouvement avec la Cie Les Corps Polyglottes**

Pour les adolescents et les adultes

## **17h30 - Danse avec la Cie Nawel Oulad**

Atelier à destination des familles, des enfants & des adultes

Matériel : legging/t shirt/ jogging et une bouteille d'eau

## **18h - Cuisine avec D-Bloc**

Deux recettes du quotidien détournées pour Noël

## **18h - Yoga avec Shanti Gang Yoga**

Cours de Yin Yoga

Accessible à tous les niveaux

## **19h Concert avec Strickaz - Reggae Hip-Hop**

Concert en direct sur le web

Influencés par des groupes comme FAT FREDDY'S DROP ou encore SINSEMILIA, STRICKAZ s'amuse avec différents styles musicaux pour sortir des sentiers ...



EN LIVE STREAM SUR LA PAGE FACEBOOK ET LE YOUTUBE DU PROGRAMME RESPIRATIONS

Retrouvez toute la programmation et informations pratiques sur [www.federationsolidarite.org](http://www.federationsolidarite.org) et le Facebook du Programme

Action copilotée par



Fédération  
des acteurs de  
la solidarité



AUX SCIENCES  
CITOYENS!



CULTURES  
DU CŒUR

Action soutenue par



GOUVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Délégation interministérielle  
à la prévention et  
à la lutte contre la pauvreté



MINISTÈRE  
DE LA CULTURE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



CREDIT  
COOPÉRATIF