

Communiqué de presse  
pour diffusion immédiate  
128 juin 2025

FESTIVAL FLOW YOGA & SON  
29 au 31 août 2025  
Val-Morin, Qc, Laurentides

---

Tel

+1 514 518-3007

Site web

[www.flowfestival.ca](http://www.flowfestival.ca)

Courriel

[connect@flowfestival.ca](mailto:connect@flowfestival.ca)

**FLOW**  
FESTIVAL YOGA & SON

# Le Festival FLOW Yoga & Son

## 3ème ÉDITION RACINES

**Quand** : VENDREDI 29, SAMEDI 30 et DIMANCHE 31 AOÛT 2025

**Où** : Laurentides – Val-Morin

**Heure** : Vendredi de 17h à 19h30 - Samedi de 9h à 18h30 et Dimanche de 9h à 20h30

### À PROPOS

S'appuyant sur l'expérience passée du Festival Flow Yoga & Son (est.2023 et déjà plus de **950 participants** à travers nos trois événements passés), cette 3<sup>ème</sup> édition estivale est une continuité et un approfondissement de la pratique du **Yoga** en rapport avec le pouvoir et la célébration de la **Musique et de l'Art** au service de la Santé.

Le Festival est un événement bi-annuel laurentien dans le domaine du bien-être, du développement personnel, artistique et des connexions humaines, le renforcement du sentiment de communauté et solidarité en offrant un événement abordable et ouvert à tous. Cette édition souhaite amener au public des activités rassembleuses et excitantes: des participants variés de la région et du Canada seront présents : **musiciens, DJs, professeurs de yoga aux disciplines variées et liés à la thérapie sonore mais aussi exposants et artisans locaux.**

**+ 30 sessions et ateliers de Yoga** (dont une session au lever du soleil au **Sentier des cimes**) sur le thème Racines, ouverts à tous et toujours en Musique. Cette année encore les professeurs de Yoga et les DJs et musiciens des Laurentides vous feront vivre des moments d'apprentissage magiques, transformateurs, profonds, apaisants et joyeux. Nous avons aussi le grand plaisir et honneur de recevoir notre invité spécial pour enrichir les rencontres et découvertes : **Eoin Finn**

# Le Festival FLOW Yoga & Son

## MISSION

Le Festival FLOW Yoga & Son est un événement créé et produit par **La Cuisine Communications en 2023** l'agence de création et production basée à St Adèle, menée par Nady Marro (fondatrice, productrice et coach de yoga) et Gilles Roisan (directeur artistique et musicien). Se déroulant dans la région pittoresque des Laurentides au Québec, le Festival FLOW vise à offrir une **expérience unique et transformatrice** pour les participants cherchant un équilibre entre bien-être et divertissement.

Un festival à caractère novateur en proposant une **fusion du Son avec des cours de Yoga** (la trame sonore des sessions est composée de façon originale et unique chaque année), l'exploration et la partage de notre créativité à travers les arts et une capacité à intéresser la population des Laurentides, du Québec et les touristes internationaux en leur proposant des découvertes et nouvelles activités bilingues (français et anglais) ainsi qu'un potentiel de développement futur pour grandir chaque année tout en restant à échelle humaine.

Bien plus qu'un Festival, le **FLOW** a l'ambition de se définir comme une création interactive d'une œuvre d'art collective à travers le continuum de la présence du son, des humains qui tissent un moment dans le temps pour élever leur vibration tous ensemble. Le public est invité à faire partie intégrante de ce Festival **interactif**, sous forme d'ateliers participatifs qui favorisent également l'éducation à travers l'apprentissage de nouvelles disciplines.

# PROGRAMMATION

## YOGA ET MUSIQUE

32 ateliers et session de Yoga, 2 Dance lunch

Sessions de Yoga et Ateliers intérieur et extérieur

- DJs et Musiciens
  - Bains Sonores et Kirtan
  - Souffle et Son (breathwork)
  - Danse intuitive
  - Yoga du Rire
  - Yoga Blissology
  - Yoga de la Voix et chakras
  - Conférences
  - Sauna et bains de Glace
  - Yoga Sup sur la rivière
  - Acro Yoga
  - Yoga Aérien
  - Cérémonies du cacao
  - Atelier sur les Émotions
  - Marches de Pleine Conscience et Bain de forêt
  - Méditations et Pranayamas
- 
- Exposants locaux, artisans et restauration
  - Massages et tatouages sur place

# PROGRAMMATION

## INVITÉS SPÉCIAUX

### EOIN FINN

Le Flow Festival est ravi d'accueillir pour la toute seconde fois **Eoin Finn, professeur de yoga et blissologue de renommée mondiale**. Il est connu pour mélanger la science avec l'âme et apporte à son expérience des années d'anatomie expérientielle, de biomécanique, de principes du surf, de mouvement et de méditation inspirée de la nature dans un style complet de **Blissology Yoga**. Pendant le week-end il proposera plusieurs enseignements ainsi que le récent lancement de son nouveau livre **Yoga Optimized**.



### MATHIEU LIPPÉ

#### Soirée avec Mathieu Lippé – plage Far Hills Resort

On prolonge le Festival sur la plage de l'hôtel Far Hills de Val-Morin avec cette soirée douce et festive: Conte et musique avec **Mathieu Lippé**  
Yoga pour la famille  
Balade SUP sur le lac avec **Echo Aloha**  
BBQ et DJ !



# SAMEDI 30 AOÛT

## FLOW FESTIVAL YOGA&SON



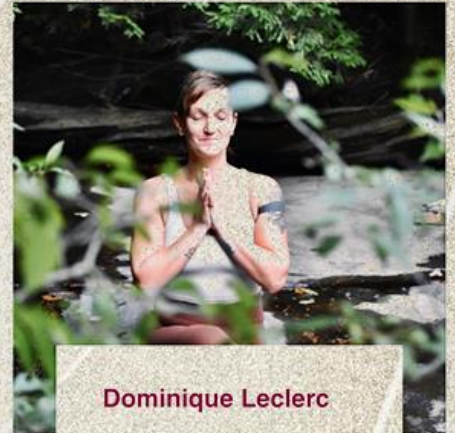
**Annie Préfontaine**

YOGA GUERRIER  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
09h30 – 10h30



**Tina Goulas**

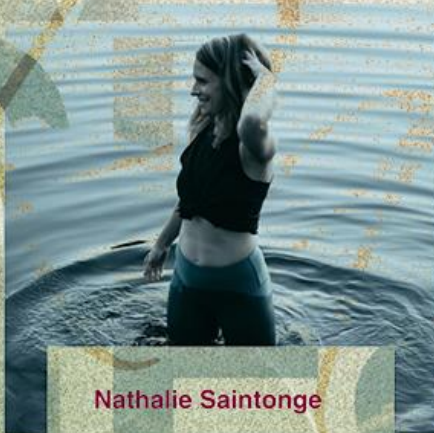
BREATHWORK  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
09h30 – 10h30



**Dominique Leclerc**

YOGA EN NATURE  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
09h30 – 10h30

TRÈS ANCIENNE METHODE D'OBTENTION DE L'ILLUMINATION, SYSTEMATISEE DANS  
LE TEXTE DES YOGASUTRA. DISCIPLINE SPIRITUELLE ET CORPORELLE ISSUE DE CET  
METHODE ET QUI VISE A LIBERER L'ESPRIT DES CONTRAINTES DU CORPS PAR  
LA MAITRISE DE SON MOUVEMENT, DE SON RYTHME ET DU SOUFFLE.



**Nathalie Saintonge**

FLOW CONNEXION  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
11h00 – 12h15



**Eve Monnier**

YOGA DU VISAGE  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
11h00 – 12h15



**Gabrielle Cloutier**

CÉRÉMONIE DU CACAO  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
11h00 – 12h30

# SAMEDI 30 AOÛT

## FLOW FESTIVAL YOGA & SON



**Madeleine Arcand & M-Yoga**

DHARMA TALK  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
11h00 – 12h15



**Dj D.Drop**

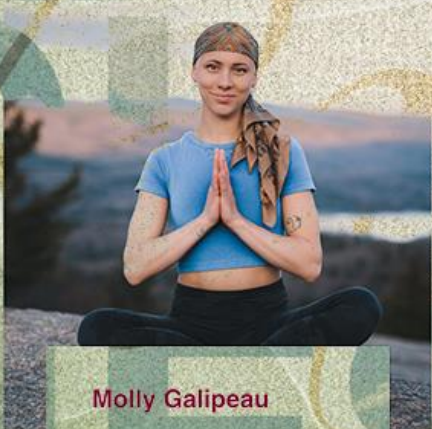
GROOVE LUNCH  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
12h15 – 13h15



**Samantha Howick**

CHAKRAS ÉMOTIONS  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
13h30 – 14h45

TRÈS ANCIENNE METHODE D'OBTENTION DE L'ILLUMINATION, SYSTEMATISEE DANS  
LE TEXTE DES YOGASUTRA. DISCIPLINE SPIRITUELLE ET CORPORELLE ISSUE DE CETTE  
METHODE ET QUI VISE À LIBÉRER L'ESPRIT DES CONTRAINTES DU CORPS PAR  
LA MAÎTRISE DE SON MOUVEMENT, DE SON RYTHME ET DU SOUFFLE.



**Molly Galipeau**

MARCHE ET YOGA  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
13h30-14h30



**Resonance**

BAIN SONORE & MANTRAS  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
13h30 – 14h45



**Eoin Flinn**

BLISSOLOGY  
SAMEDI 30 AOÛT 2025  
15h00 – 16h30

# DIMANCHE 31 AOÛT

## FLOW FESTIVAL YOGA & SON



**Julie Demers-Payette**

ÉVEIL AU SOMMET  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
07h00 – 09h00



**Madeleine Arcand**

DÉFI 54 SALUTATIONS AU  
SOLEIL  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
09h45 – 10h45



**Julie Skeye**

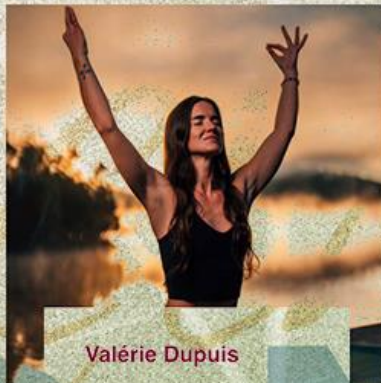
HIMALAYA KRIYA YOGA  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
09h45 – 10h45

TRÈS ANCIENNE METHODE D'OBTENTION DE L'ILLUMINATION, SYSTEMATISEE DANS  
LE TEXTE DES YOGASUTRA. DISCIPLINE SPIRITUELLE ET CORPORELLE ISSUE DE CETTE  
METHODE ET QUI VISE À LIBÉRER L'ESPRIT DES CONTRAINTES DU CORPS PAR  
LA MAÎTRISE DE SON MOUVEMENT, DE SON RYTHME ET DU SOUFFLE.



**Carole Morency**

CONFÉRENCE  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
09h15 – 10h15



**Valérie Dupuis**

MARCHE x YOGA  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
09h45 – 10h45



**Mireille Bourque et  
Yan Chabot**

IYENGAR & KUNDALINI  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
11h00 – 12h30

# DIMANCHE 31 AOÛT

## FLOW FESTIVAL YOGA&SON



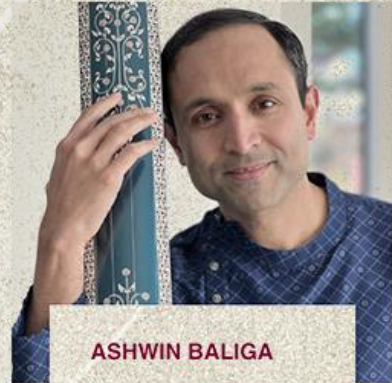
**Nathaly Collette**

YOGA SUR CHAISE  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
10h15 – 11h15



**Samantha Howick**

CÉRÉMONIE CACAO ET FEU  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
11h00 – 12h15



**ASHWIN BALIGA**

RAGA BATH  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
11h30 – 12h30

TRÈS ANCIENNE METHODE D'OBTENTION DE L'ILLUMINATION, SYSTEMATISEE DANS  
LE TEXTE DES YOGASUTRA. DISCIPLINE SPIRITUELLE ET CORPORELLE ISSUE DE CET  
METHODE ET QUI VISE A LIBERER L'ESPRIT DES CONTRAINTES DU CORPS PAR  
LA MAÎTRISE DE SON MOUVEMENT, DE SON RYTHME ET DU SOUFFLE.



**AirSup Acro Yoga**

ACROYOGA  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
11h00 – 12h30



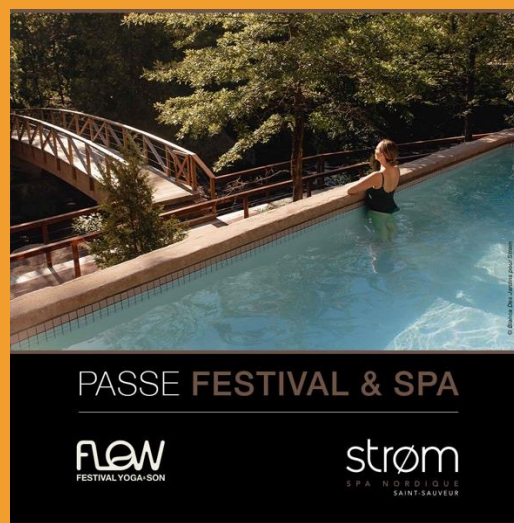
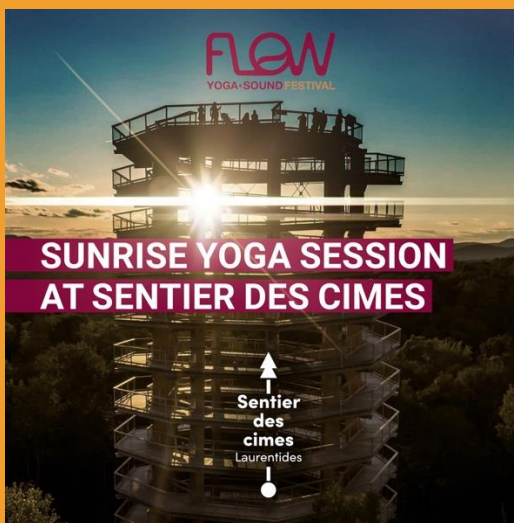
**NadYogArt & Legyl**

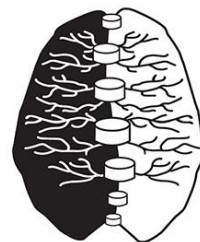
LE CHANT DES CHAKRAS  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
13h00 – 14h00



**Pascale Roy  
Lafontaine**

INCONDITIONNELLEMENT  
MOI  
DIMANCHE 31 AOÛT 2025  
13h00 – 14h15





St-Pierre Chiropratique



Nos supports médias (logos, photos, vidéos, affiches et flyers) peuvent être téléchargés ici : <https://www.flowfestival.ca/presse/>

**CONTACT**

**NADY MARRO**

[nady@flowfestival.ca](mailto:nady@flowfestival.ca)

[www.flowfestival.ca](http://www.flowfestival.ca)

Instagram : @flowyogason

Facebook : <https://www.facebook.com/flowyogason>