

PROGRAMME DES HEARTFULNESS DAYS

Palais de Beaulieu, Lausanne • 9 – 11 octobre 2026

VENDREDI 9 OCTOBRE <i>Méditer</i>	SAMEDI 10 OCTOBRE Journée grand public Journée mondiale de la santé mentale <i>Evoluer</i>	DIMANCHE 11 OCTOBRE <i>S'engager</i>	INFOS PRATIQUES
16h00 Accueil Ouverture de la billetterie et de l'enregistrement des participants. 18h00 – 20h30 Méditation & Concert d'ouverture Une soirée musicale exceptionnelle en ouverture des Heartfulness Days. Avec Shashank Subramanyam, flûtiste virtuose indien de renommée internationale, accompagné de Gurdain Rayatt, talentueux joueur de tabla. Avant le concert, Daaji guidera le public dans une méditation accessible à tous, pour s'intérioriser et se préparer à laisser la musique résonner au plus profond de soi. Lieu : Théâtre	8h00 – 9h00 Session de yoga Heartfulness Yoga doux pour tous. Lieu : Halle 1 9h00 – 10h30 Be Yourself, avec le DJ Pierre Ravan Une expérience immersive pensée comme un voyage – du mouvement au calme, du calme à la connexion, de la connexion au flow. Yoga → Méditation → Musique → Flow Un concept innovant et festif, avec la présence exceptionnelle du flûtiste Shashank Subramanyam! Lieu : Salle Séoul 10h00 – 12h30 Oser être soi : révéler son potentiel intérieur À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, cet événement invite à découvrir et expérimenter des pratiques qui aident à mieux se connaître, développer ses capacités et cultiver son bien-être, à tout âge. Avec : une méditation guidée par Daaji, une découverte ludique de Brighter Minds, et des échanges autour de ce que la science et les sagesses ancestrales nous enseignent sur notre capacité à évoluer et à nous épanouir. Lieu : Théâtre 12h30 – 14h00 <i>Pause de midi / Lunch time</i> 16h30 – 19h00 Régénérer le vivant Une rencontre entre Maxime Blondeau, Suzanne Reynders, et Daaji, animée par Nicole Schwab. Ensemble, ils exploreront les liens entre la régénération de la nature et notre transformation intérieure, en s'appuyant sur les initiatives vertes de Heartfulness en Inde et en Europe. L'événement sera suivi d'une expérience de méditation guidée par Daaji, puis d'une séance de dédicaces du livre « Anatomie spirituelle ». Lieu : Théâtre	9h00 – 12h00 Session de clôture Méditation guidée par Daaji, suivie d'un temps d'échange avec les nouveaux méditants. Suite du programme à venir. Lieu : Théâtre 12h30 Fin des Heartfulness Days	Horaires du site VE : 16h00 – 21h00 SA : 7h45 – 20h00 DI : 8h00 – 14h00 Accessible pendant l'événement Exposition, librairie, méditations individuelles avec des formateurs Heartfulness. Lieu : Foyers du théâtre – espaces annexes. Sam. 10 – Dim. 11 oct. Espace-découverte pour les enfants (6-12 ans) Ateliers, jeux, activités de théâtre et sessions découverte de « Brighter Minds » (6-15 ans) – sessions de 30 min. Ateliers créatifs pour toute la famille – environ 30 min. Lieu : Halle 1

HEARTFULNESS DAYS PROGRAMME

Palais de Beaulieu, Lausanne • 9 – 11 October 2026

FRIDAY 9 OCTOBER <i>Meditate</i>	SATURDAY 10 OCTOBER World Mental Health Day <i>Evolve</i>	SUNDAY 11 OCTOBER <i>Engage</i>	PRACTICAL INFO « On Going » Activities
4:00 PM Welcome Opening of the ticket office and participant registration 6:00 PM – 8:30 PM Meditation & Opening Concert An exceptional evening of music to mark the opening of the Heartfulness Days, featuring Shashank Subramanyam, an internationally renowned Indian flute virtuoso, accompanied by Gurdain Rayatt, a talented tabla player. Before the concert, Daaji will guide the audience through a simple meditation for all to turn their attention inwards and prepare to let the music resonate deep within themselves. Venue: Théâtre	8:00 AM – 9:00 AM Heartfulness Yoga Session Soft Yoga for all. Venue: Halle 1 9:00 AM – 10:30 AM Be Your Self, with DJ Pierre Ravan An immersive musical experience designed as a journey – from movement to stillness, from stillness to connection, from connection to flow. Yoga → Meditation → Music → Flow An innovative and festive concept, featuring a special guest appearance by flautist, Shashank Subramanyam! Venue: Salle Séoul 10:00 AM – 12:30 PM Dare to Be Yourself: Unlocking Your Inner Potential To mark World Mental Health Day, this event invites you to discover and try out practices that help you get to know yourself better, develop your abilities and nurture your wellbeing, whatever your age. Featuring: a guided meditation led by Daaji, a fun introduction to Brighter Minds and discussions on what science and ancient wisdom teach us about our ability to evolve and flourish. Venue: Théâtre 12:30 PM – 2:00 PM <i>Lunch time</i> 4:30 PM – 7:00 PM Regenerating Life A meeting moderated by Nicole Schwab with experts, Maxime Blondeau, Suzanne Reynders, and Daaji, exploring links between nature regeneration and inner transformation and drawing on Heartfulness green initiatives in India and Europe. The event will be followed by a guided meditation session led by Daaji, and a book signing session for his book, <i>Spiritual Anatomy</i>. Venue: Théâtre	9:00 AM – 12:00 PM Last Session Guided meditation led by Daaji, followed by a Question & Answer Session with new meditators. Program TBC Venue: Théâtre 12:30 PM End of The Heartfulness Days	Venue opening hours Friday: 4:00 PM – 9:00 PM Saturday: 7:45 AM – 8:00 PM Sunday: 8:00 AM – 2:00 PM Available during the event Exhibition, bookshop, individual meditation sessions with Heartfulness trainers. Venue: Foyers du Théâtre and spaces around. Sat. 10 – Sun. 11 Oct. Children’s discovery area (3-15 years old) Workshops, games, theatre and “Brighter Minds” discovery workshops (6 to 15 years old) – 30 min sessions. Creative workshops for the whole family – about 30 mins. Venue: Halle 1

HEARTFULNESS DAYS PROGRAMM

Palais de Beaulieu, Lausanne • 9. – 11. Oktober 2026

FREITAG, 9. OKTOBER <i>Meditieren</i>	SAMSTAG, 10. OKTOBER Internationaler Tag der psychischen Gesundheit <i>Sich weiterentwickeln</i>	SONNTAG, 11. OKTOBER <i>Handeln</i>	PRAKTISCHE INFORMATIONEN Laufende Aktivitäten
16:00 Uhr Willkommen Einlass mit Tickets, Ticketverkauf und Registration Teilnehmende 18:00 – 20:30 Uhr Meditation & Eröffnungskonzert Ein aussergewöhnlicher Musikabend zur Eröffnung der Heartfulness Days mit Shashank Subramanyam, einem international bekannten indischen Flötenvirtuosen, begleitet von Gurdain Rayatt, einem talentierten Tabla-Spieler. Vor dem Konzert wird Daaji das Publikum durch eine einfache Meditation führen, damit alle ihre Aufmerksamkeit nach innen richten und sich darauf vorbereiten können, die Musik tief in sich nachklingen zu lassen. Veranstaltungsort: Theater	8:00 – 9:00 Uhr Heartfulness-Yoga-Session Sanftes Yoga für alle. Veranstaltungsort: Halle 1 9:00 – 10:30 Uhr Be Your Self, mit DJ Pierre Ravan Ein fesselndes Musikerlebnis, das als Reise konzipiert ist – von der Bewegung zur Stille, von der Stille zur Verbundenheit, von der Verbundenheit zum Flow. Yoga → Meditation → Musik → Flow Ein innovatives Party-Konzept mit einem besonderen Gastauftritt des Flötisten Shashank Subramanyam! Veranstaltungsort: Salle Séoul 10:00 – 12:30 Uhr Trau dich, du selbst zu sein: Entfalte dein inneres Potenzial Anlässlich des Internationalen Tages der psychischen Gesundheit lädt diese Veranstaltung dich dazu ein, Methoden zu entdecken und auszuprobieren, die dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen, deine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und dein Wohlbefinden zu fördern – ganz gleich, wie alt du bist. Auf dem Programm stehen: eine von Daaji geleitete Meditation, eine Einführung in „Brighter Minds“ sowie Diskussionen darüber, was uns die Wissenschaft und alte Weisheiten über unsere Fähigkeit zur Weiterentwicklung und Entfaltung lehren. Veranstaltungsort: Theater 12:30 – 14:00 Uhr <i>Mittagessen</i> 16:30 – 19:00 Uhr Das Leben neu beleben Ein von Nicole Schwab moderiertes Podium mit den Experten Maxime Blondeau, Suzanne Reynders und Daaji, in der die Zusammenhänge zwischen der Regeneration der Natur und innerer Transformation beleuchtet werden und dabei auf die grünen Initiativen von Heartfulness in Indien und Europa zurückgegriffen wird. Im Anschluss an die Veranstaltung findet eine von Daaji geleitete Meditationssitzung sowie eine Signierstunde für sein Buch „Spiritual Anatomy“ statt. Veranstaltungsort: Theater	9:00 – 12:00 Uhr Letzte Session Von Daaji geleitete geführte Meditation, gefolgt von einer Frage-und-Antwort-Runde mit neuen Meditierenden. Programm wird noch bekannt gegeben. Veranstaltungsort: Theater 12:30 Uhr Ende der „Heartfulness Days“	Öffnungszeiten der Veranstaltungsorte Freitag: 16:00 – 21:00 Uhr Samstag: 7:45 – 20:00 Uhr Sonntag: 8:00 – 14:00 Uhr Während der Veranstaltung verfügbar Ausstellung, Buchhandlung, individuelle Meditationssitzungen mit Heartfulness-Trainern. Veranstaltungsort: Foyers du Théâtre und die umliegenden Bereiche. Samstag, 10. und Sonntag 11. Okt. Entdeckungsbereich für Kinder (3–15 Jahre) Workshops, Spiele, Theater und „Brighter Minds“-Entdeckungsworkshops (6 bis 15 Jahre) – jeweils 30 Minuten. Kreativ-Workshops für die ganze Familie – etwa 30 Minuten. Veranstaltungsort: Halle 1