

STAGES ENFANTS

> Samedi 25 novembre
de 10h à 12h

« À LA DÉCOUVERTE DES BÉBÊTES DE LA MAISON »

> Lundi 29 avril (vacances de printemps)
de 10h à 12h

« TOUS VIVANTS ! »

À partir d'une histoire, viens éveiller tes 5 sens à travers des postures, jeux de souffle et relaxation sonore.

Nous terminerons la séance à la découverte d'une exposition du Naturoptère à travers une animation.



TARIFS

24 € la séance de 2h30

68 € le stage (3 séances)

300 € l'année (15 séances)

STAGES ENFANTS

Pour les enfants de 3 à 8 ans

30 € (un enfant + un adulte)

+ 10 € pour une personne supplémentaire

Renseignements et inscriptions
au 04.90.30.33.20

Plus d'infos sur

www.naturoptere.fr

www.naturayogavaucluse.com

" Au fil des saisons "

Yoga

au Naturoptère



Avec Vanessa Plat

Diplômée de l'École Française de Yoga



Saison
2023/2024

" AU FIL DES SAISONS, ÊTRE EN HARMONIE AVEC LA NATURE "

STAGES THÉMATIQUES

Chaque stage comprend 3 séances de 2h30 - Tous niveaux.
Chaque séance comprend théorie, pratiques de respiration et posturales, méditation, relaxation sonore et la remise d'un support de cours.

" AU CŒUR DES 5 ÉLÉMENTS " > Les samedis 16 sept. / 30 sept. / 14 oct. > 9h30 à 12h

Du plus concret au plus subtil, explorez votre corps et votre esprit à travers les 5 éléments . Lors de chaque session nous découvrirons la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether, à travers des postures de yoga, des respirations, des mudras et des mantras. **Un stage idéal pour s'initier et s'enraciner dans la pratique du yoga.**

" L'ESPACE D'UN SOUFFLE " > Les samedis 18 nov. / 2 déc. > 9h30 à 12h

Ce stage vous permettra de voyager avec le souffle, véhicule de l'énergie, en pratiquant des postures intenses, lentes, précises et profondes. Idéal pour renouveler son énergie, dynamiser le système immunitaire à l'approche des premiers froids et se préparer au mieux à l'hiver, l'apogée du yin.

" (R)ÉVEIL À SOI " > Les samedis 20 janv. / 10 fév. / 24 fév. > 9h30 à 12h

Commencez l'année en prenant soin de vous ! Un stage complet, enseignement de yoga et de méditation pour (r)éveiller sa lumière, poser ses intentions, développer son pouvoir personnel et sortir en douceur de la lenteur hivernale.

" ÉCLORE " > Les samedis 16 mars / 30 mars / 20 avril > 9h30 à 12h

Alors que la nature se réveille au printemps, à l'image de la sève ascendante, venez éclore et vous déployer ! Idéal pour vous reconnecter à votre cœur, à la joie et animer votre feu intérieur ! Équilibre, force de vie sur le tapis et au-delà !

" RAYONNER " > Les samedis 18 mai / 01 juin / 15 juin > 9h30 à 12h

Jusqu'à l'arrivée du solstice d'été, les jours vont continuer à s'allonger. S'extérioriser pleinement en cette saison de l'abondance et faire rayonner en soi l'énergie de l'été. Pranayama rafraichissant, salutations solaires.