

Saison 2025-2026

Yoga au Naturoptère

Harmoniser corps & saisons



Avec Vanessa Plat
Diplômée de l'École Française de Yoga

Renseignements et Inscriptions

04.90.30.33.20

contact@naturoptere.fr

Plus d'infos sur

www.naturoptere.fr

www.naturayogavaucluse.com



Yoga & 5 Éléments

Terre (inter-saison)

- Ancrage, stabilité, recentrage
- Retrouver l'équilibre et le soutien intérieur

> Samedis 13/09 - 27/09 - 11/10 - à 9H30

Métal (Automne)

- Lâcher-prise, respiration, dépouillement
- Nettoyer le mental, créer de l'espace

> Samedis 08/11 - 22/11 - 06/12 - à 9h30

Eau (Hiver)

- Intériorisation, repos, énergie profonde
- Se reconnecter à l'essentiel, cultiver le calme

> Samedis 17/01 - 31/01 - 14/02 - à 9h30

Bois (Printemps)

- Renouveau, mouvement, croissance
- Activer l'énergie vitale, libérer les tensions

> Samedis 14/03 -28/03 et 04/04 - à 9h30

Feu (Été)

- Joie, ouverture, rayonnement
- Célébrer, éveiller le cœur, vibrer ensemble

> Samedis 09/05 - 23/05 - 06/06 - à 9h30

Un voyage au fil des saisons pour équilibrer le corps,
apaiser le mental et nourrir l'énergie vitale.

Chaque séance comprend théorie,
pratiques de respiration et posturales,
méditation et relaxation sonore.

Tarifs

> 24 € la séance

> 68 € le stage (3 séances)