



# YOGA

au Naturoptère

saison 2026-2027

**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](http://www.naturoptere.fr)  
[www.naturayogavaucluse.com](http://www.naturayogavaucluse.com)

Le Naturoptère - Imprimé par PRINTOCLOCK - Ne pas jeter sur la voie publique



# YOGA

au Naturoptère



## Module 1 Habiter son corps : la maison intérieure

Les samedis : 19 sept - 10 oct - 24 oct

**Intention :** revenir à soi, sentir, écouter, ralentir.

Explorer le corps, revenir dans notre maison, nos appuis, notre ancrage, éveiller les sens, notre présence au souffle pour se nourrir de l'intérieur.

## Module 2 La sagesse du Vivant

Les samedis : 14 nov - 28 nov - 5 déc

**Intention :** cultiver l'écoute, le dépouillement et la transformation.

Vivre ce moment où la nature ralentit, où les feuilles tombent et où l'énergie revient vers les racines. Un espace pour se déposer, faire confiance aux cycles et nourrir ce qui compte vraiment.

## Module 3 Habiter l'espace intérieur : le temps de la gestation

Les samedis : 16 janv - 30 janv - 13 fév

**Intention :** accueillir le silence, nourrir l'invisible et laisser mûrir ce qui cherche à naître.

L'hiver nous invite à ralentir encore davantage, à descendre en profondeur, comme la graine sous la terre. Un temps pour explorer l'écoute intérieure, le repos, la présence au silence et la confiance dans les transformations invisibles. Cultiver un espace en soi pour laisser émerger une nouvelle énergie.

## Module 4 Habiter le monde : les cinq éléments

Les samedis : 6 mars - 20 mars - 3 avril

**Intention :** retrouver notre appartenance à la nature, déployer sa force vitale.

La terre qui s'enracine, l'eau qui s'adapte, l'air et l'espace qui nous enveloppent, le feu qui nourrit notre énergie. Chaque élément de par ses qualités nous relie à la nature en profondeur.

## Module 5 Être vivant parmi les Vivants

Les samedis : 22 mai - 5 juin - 19 juin

**Intention :** passer du "moi" au lien, s'ouvrir à l'autre, faire partie intégrante du Vivant.

Se tourner vers l'extérieur, respirer ensemble, célébrer le Vivant, oser prendre sa place.

« Le corps comme nature, la nature comme enseignante et le yoga comme manière d'habiter le monde. »

## Tarifs

24 € la séance

68 € le module de 3 séances

Chaque module comprend une partie théorique avec fascicule, pratique de respiration, rituel et méditation, pratique posturale, relaxation sonore.