

Si on s'allégeait ?

Stage pour adultes pour partager le yoga enfants et adolescents



co-animation Nathalie Héraut et Agnès Bulté

Stage du samedi 2 et 3 juillet 2022
de 9h à 18h le samedi, 9h-16h le dimanche
Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel
2 rue d'alpignano, 38600 Fontaine
06 71 71 06 63 ou nathalie.heraut@wanadoo.fr

Ce week-end sera l'occasion de voyager dans le monde du yoga enfant, pour s'alléger avant l'été en goûtant l'insouciance de l'enfance à travers des temps de pratique posturale, respiratoire et méditative adaptés à différentes tranches d'âge.

Nathalie et Agnès vous invitent à expérimenter la joie, la légèreté et l'enthousiasme pour les transmettre et nourrir la fraîcheur grâce à différents outils partagés.

A propos de Nathalie Héraut et Agnès Bulté

Agnès utilise et partage les outils du yoga avec les enfants depuis toujours : en classe quand elle était professeur des écoles ou au sein des ateliers qu'elle anime actuellement. Elle invite petits et grands à se découvrir pour devenir le capitaine de leur vie. Elle est l'auteure d'albums de jeunesse sur le yoga, ainsi que de Petites lumières sur le Yoga sutra, qui éclaire le texte traditionnel du yoga du regard de Poussé de yogi, l'enfant intérieur. Agnès forme des adultes au yoga pour enfants et adolescents (**formation APY - infos@poussedeyogi.com**).

Nathalie pratique le yoga depuis 30 ans et est l'auteure des 3 coffrets Voyages en yoga, qui peuvent se décliner pour les enfants à partir de 3 ans comme pour les adultes. Elle enseigne le yoga aux adultes, aux enfants et aux adolescents, ainsi que dans un format parents-enfant. Elle forme également des adultes au yoga pour les jeunes (**www.yoga-enfants.net**).

Modalités d'inscription au dos

Stage du samedi 2 et 3 juillet 2022
de 9h à 18h le samedi, 9h-16h le dimanche
Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38, non résidentiel
2 rue d'alpignano, 38600 Fontaine
06 71 71 06 63 ou nathalie.heraut@wanadoo.fr

Accueil à partir de 8h30, début de la pratique à 9h,
Repas partagé le midi sur place avec les apports de chacun. **Stage non résidentiel**, soirée libre !
Accès et plan sur le site : <http://www.yoga-grenoble.net>

Tarifs et inscriptions

Enseignement : 110 euros le week-end, espèces ou chèque libellé à l'ordre de Nathalie Héraut.
+ Hébergement à proximité possible : Gîte proche (10' à pied) : Gîte d'étape du Néron
<http://gitedetapefontainegrenoble.com/>

Pour s'inscrire :

- Un chèque de 60€ à l'ordre de Nathalie Héraut (ou à régler en CB du site www.air-eau.net en envoyant un mail). Le solde sera à régler sur place.

Envoyer le chèque accompagné, sur papier libre, de votre nom, adresse, numéro de téléphone et mail écrit lisiblement à : Nathalie Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine.

Stage organisé par Nathalie Héraut et Agnès Bulté

Après réception de votre inscription, un courrier ou e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.
En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Le stage alternera des temps de pratique de yoga, de respiration et de méditation, et des temps de questions et réponses.

Ajustements COVID-19 : le nombre de places sera adapté à la situation sanitaire du moment

