

Yoga, méditation : cours et stages 2026-27



A la salle du Clair de l'Aube, à Fontaine (38) et environs...
2 rue d'Alpignano 38600 Fontaine www.yoga-grenoble.net



@nathalie_heraut



Yoga enfants adultes Nathalie Heraut

Cours hebdomadaires	Ateliers ponctuels
Adultes : Midi : 12h15-13h15 : lundi + mercredi Soir : 18h30-19h45 : lundi + mercredi	Méditation guidée : 20h00-21h00 lundi 9 dates : 5 oct / 2 nov / 7 déc / 11 janv 27 / 1 ^{er} fév / 1 ^{er} mars / 5 avril / 3 mai / 31 juin
Adultes, pour approfondir : Mercr. 11 nov. 2026 co-animée par Delphine (qi gong) et Nathalie, 9h30-16h30 10h à 12h certains samedis : 28 nov / 13 fév 2027 / 20 mars / 10 avril	
Cours en quinzaine	et mensuels
Jeunes : 7-14 ans env. : 16h45-17h45 Certains mercredi en quinzaine (17 séances):	16 sept / 30 sept / 14 oct / 4 nov / 18 nov / 2 déc / 16 déc / 13 janv 27 / 27 janv...
Ateliers familles le samedi: sam 3 oct, 14 nov, 5 déc, 16 janv 27, 13 mars, 22 mai En duos "1 adulte + 1 enfant" entre 3 et 11 ans env, de 10h30 à 11h30	

Des stages et formations pour approfondir....

Formation au yoga enfants, ados et parents-enfants	
du lundi 24 au mercr 26 août, 9h-17h (module 1) du lundi 19 au mercr 21 oct, 9h-17h (module 2) du lundi 21 au mercr. 23 déc. 9h-17h (module 3) du vendr. 16 au dim 18 avri 2027, 9h-17h (module 4)	Pour des personnes voulant explorer une dimension ludique du yoga, pour elles-mêmes et avec des enfants, de manière professionnelle et/ou familiale, de quoi construire ses propres séances et Voyages en yoga.
Stage yoga-marche consciente, co-animé avec Sandrine Denis	
Du jeudi 6 mai 16h au dim 9 mai 2027 16h, dans un gîte dans la nature à définir	Pour des adultes pratiquant le yoga ayant l'envie d'approfondir, de prendre du temps pour soi au diapason de la saison

Stage de méditation (avec assise et marche consciente), animé par le docteur Jacques Vigne	
Du vendr. 29 janvier 2027 - 9h au dim 31 janvier 16h, au Clair de l'Aube à Fontaine (38)	Pour des adultes pratiquant le yoga et souhaitant découvrir ou approfondir la méditation, sur le thème Comment le langage métaphorique aide à l'intériorisation Possible de venir à la journée

Contact et inscriptions : 06 71 71 06 63 et du site www.air-eau.net

