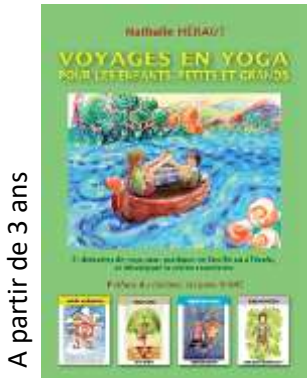


VOYAGES EN YOGA

Pour les enfants, petits et grands
 Pour les jeunes et ceux qui veulent le rester
 par Nathalie Héraut

Pour guider des séances de yoga à des enfants à partir de 3 ans et à des adolescents

Et sans limite d'âge lorsqu'on est relié à son cœur d'enfant et que l'on aime les belles images... ☺



A partir de 3 ans

Coffret 1 :
3 séances de yoga



A partir de 3 ans

Coffret 2 extension
3 nouvelles séances de yoga



Adolescents - Adultes

Nouveau

Coffret 3 :
3 séances de yoga

	<ul style="list-style-type: none"> • 9 séances guidées (3 pour chaque coffret) de A à Z via des livrets d'explications précisant des aspects pour les petits et les plus grands (6 ans et plus), et les grandes thématiques autour de : <ul style="list-style-type: none"> - notre rapport aux émotions, nourrir ses ressources, trouver son équilibre (coffret 1) - explorer ses sens pour se recentrer, apprécier ce qui nous entoure et cultiver la confiance, explorer les règnes animaux et ouvrir son cœur (coffret 2) - Recharger ses batteries, explorer sa place sur Terre et l'interdépendance (coffret 3) • 104 cartes illustrées au total format A5 détaillant 57 postures, 8 respirations, 5 rires, 6 chansons, 9 méditations, 9 relaxations, 1 carte météo intérieure, 5 cartes sens, 1 auto-massage, 1 création collective • 19 fichiers audio à télécharger et 3 vidéos du site internet www.yoga-enfant.net pour écouter les chansons, les relaxations et méditations avec des variantes pour les petits en 5 minutes et les plus grands, jusqu'à 10 minutes. Et pour visualiser les enchaînements ☺. 	
--	---	--

Attention, le coffret 2 ne peut être utilisé seul, sans le coffret 1

Les 2 autres coffrets (1 et 3) peuvent être utilisés indépendamment

Contact : +33 (0)6 71 71 06 63 nathalie@air-eau.net www.yoga-enfant.net

Bon de commande à renvoyer accompagné du règlement par chèque à l'ordre de Nathalie Héraut, 42 allée des balmes, 38600 Fontaine

Nom : Prénom :

Adresse ** :

Courriel (facultatif) :

Voyages en yoga	Nombre		Prix
Le coffret 1		exemplaires	x 25 €
Le coffret 2 extension <small>En commandant ce coffret seul, je confirme que je possède déjà le coffret 1</small>		exemplaires	x 20 €
Le coffret 3		Exemplaires	x 25 €
<small>(La loi du 26 juillet 2014 modifiant la loi Lang de 1981 sur le prix unique du livre interdit de pratiquer la gratuité sur les frais de port)</small>			+ 5 € jusqu'à 4 coffrets au total **
France métropolitaine et étranger : Port forfaitaire *			
Prix total			

* → Frais de port pour les DOM-TOM : contacter Nathalie

** → Envoi groupé (> 4), nous consulter