VOYAGES EN YOGA

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

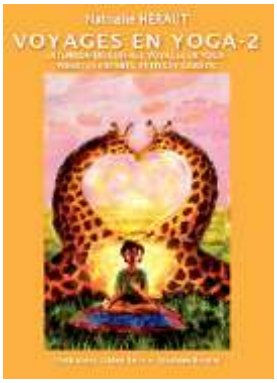
Pour guider des séances de yoga à des enfants à partir de 3 ans et à des adolescents

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

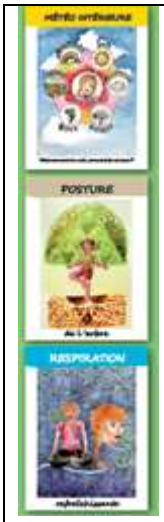


Coffret 2 extension
3 nouvelles séances de yoga

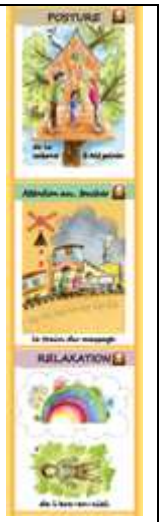
Adolescents - Adultes

Nouveau

Coffret 3 :
3 séances de yoga



- **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 :
  - 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

---

v9

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 En commandant ce coffret seul, je confirme que je possède déjà le coffret 1		exemplaires	**x 20 €**	
Le coffret 3		Exemplaires	**x 25 €**	
(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) **France métropolitaine et étranger :**			**Port forfaitaire ***	**+ 5 €** jusque 4 coffrets au total **
			Prix total	

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

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