

NATHALIE HÉRAUT



Nathalie Héraud pratique le yoga depuis 1993, l'enseigne à Grenoble depuis 2001 auprès des adultes et depuis 2004 auprès des enfants. Formée initialement au Hatha-yoga traditionnel, des stages de post-formation en yoga égyptien, viniyoga et yoga de l'énergie colorent

également sa pratique et son enseignement. Fréquentant régulièrement depuis 2008 le village des Pruniers, centre de méditation de la tradition de Thich Nhat Hahn, les pratiques de pleine conscience qui y sont enseignées ont fortement fait évoluer sa vision du yoga en étendant la pratique dans le quotidien et en enrichissant le rapport que l'on entretient à ses pensées et émotions.

Auteure des coffrets : "Voyages en yoga pour les enfants, petits et grands"



LES HORAIRES WEEK-ENDS

samedi	dimanche
Accueil : 8h15	7h à 8h pratique 8h : petit-déjeuner
9h-12h : pratique 12h : déjeuner	9h-12h : pratique 12h : déjeuner
14h-19h : pratique 19h : dîner	14h-16h : pratique Fin du stage
20h30-21h30 : Causerie Partage	

INFORMATION

Apporter un tapis pour la pratique, un coussin et une petite couverture pour les relaxations.

FRAIS DE PENSION

Vous devez réserver votre hébergement à
Côté Lac Évian
531 avenue de Neuvecelle
74500 Evian

Le forfait hébergement-repas est à régler un mois avant le stage.

Vous pouvez payer par CB au **04 50 75 35 87**

Arrivée la veille ou chambre individuelle : prévoir un supplément et téléphoner à Côté Lac Évian.

Prix de la pension du week end (en 2017) : **67,05€**

Pas de remboursement en cas de désistement.

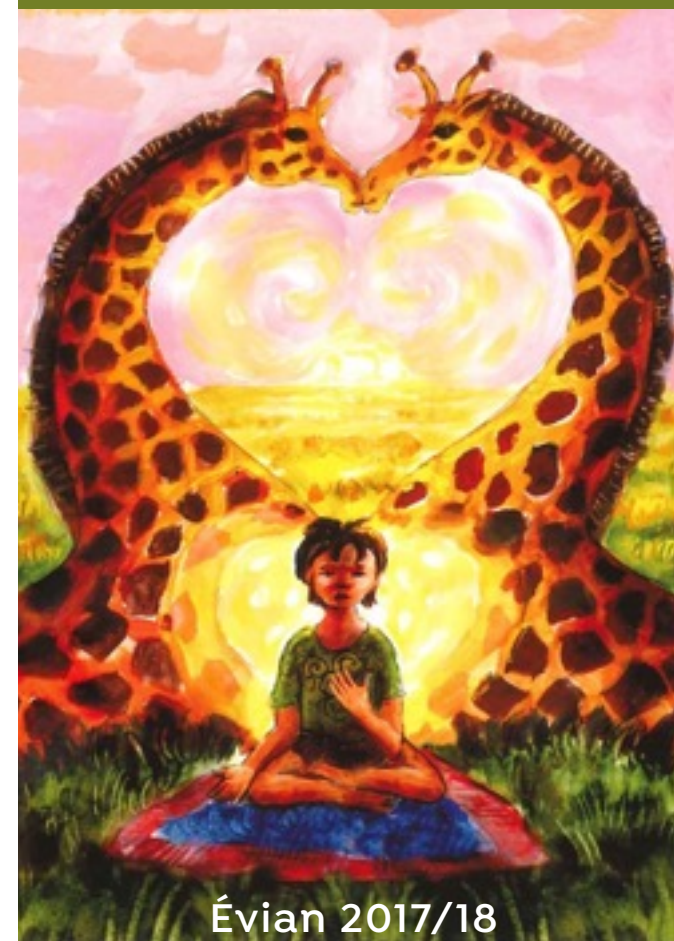
eye

École de Yoga d'Évian

YOGA ENFANTS ET PARENTS-ENFANTS

Cycle de formation

Nathalie Héraud



Évian 2017/18

NATHALIE HÉRAUT

YOGA ENFANTS ET PARENTS-ENFANTS

CYCLE DE FORMATION 2017-18

Durant ce cycle, il vous sera proposé d'explorer une approche ludique du yoga utilisable avec un public d'enfants, et dans un format de cours parents-enfants également.

3-5 ans, 6-10 ans, 7-14 ans, 12-18 ans, sont des tranches d'âges pour lesquelles le yoga doit être adapté sans en perdre l'essence. Développement de la conscience sensorielle et jeux de respiration pour les plus jeunes, les postures se précisent au fil des âges et les grandes valeurs du yoga sont présentes, en termes de respect de soi et des autres, de bienveillance et de non-compétition. L'harmonie dans le rapport à soi, aux autres et à la nature sous-tend l'approche mais sera abordée de manière nuancée selon les âges. Nourrir la pleine conscience en grandissant et développer son plein potentiel sont des enjeux importants de ce cycle.



MODULE 1 : « JE ME LANCE »

16-17 SEPT 2017

se familiariser au public et à différentes tranches d'âges, aspects théoriques et pratiques, notamment à l'aide du coffret Voyages en yoga pour les enfants, petits et grands. Approche du mandala avec des petits objets et différents matériaux.

WEEK-END & STAGES

MODULE 2 : « J'APPROFONDIS »

17-18 FÉV. 2018

Aller plus loin dans le yoga enfants, notamment avec les pré-ados et ados, aspects théoriques et pratiques, à l'aide du coffret Voyages en yoga-2. Séances avec les autres tranches d'âges également. Points clés de la communication empathique avec les enfants.

MODULE 3 : « JE CRÉE »

7-8 AVRIL 2018

(Pré-requis : au moins le module 1 ou 2)

Gagner en autonomie pour élaborer ses séances de manière créative, selon les tranches d'âge et les contextes d'enseignement (en classe, en péri-scolaire, en coopération avec des enseignants...). Clarifier ses objectifs pédagogiques à l'aide des valeurs du yoga. Approche du yoga-nidra avec les enfants et les jeunes.

MODULE 4 : « JE PRATIQUE ET CHEMINE... »

DU 28 AVRIL AU 1ER MAI 2018:

stage de 4 jours

(Pré-requis : au moins le module 1 ou 2 ET le module 3)

Pratique, réflexion, ateliers pour synthétiser le cycle, aller plus loin dans son cheminement avec les enfants et le yoga. Compléments sur le yoga-nidra adapté aux enfants et la communication empathique.

Agnès Bulté participera à l'animation, auteure de Pousse de yogi, le chemin du yoga expliqué aux enfants, et de Petites lumières sur le yoga Sutra (auto-édition) www.poussedeyogi.com

INSCRIPTION

Si vous souhaitez vous inscrire, rendez vous sur notre site www.yoga-energie.fr

Si vous ne pouvez pas vous inscrire en ligne, contactez le Secrétariat Yoga Gestion

LIEU DU STAGE

Côté Lac Évian

531 av de Neuvecelle, 74500 Évian.

TARIFS

Formation: 3 WE+ module 4= 699+39=**738€**

Week-end : 173€ + 7€ (adhésion) = **180€**

Stage module 4 : 346€ + 14€ (adhésion) = **360€**

ADHÉRENT YOGA GESTION

Si vous avez payé les 39€ d'adhésion week-end : **173€**

Stage module 4 : **346€**

YOGA GESTION

Directeur

PHILIPPE LIATARD

Secrétariat Yoga Gestion

38 IMPASSE DU CONNÉTABLE

38880 AUTRANS

TÉL: 04 76 77 81 33

PORTABLE: 06 52 28 87 35

secretariatyogagestion@gmail.com

Sites internet

www.yoga-energie.fr

