

EquilibreAzur.fr - association loi 1901 - vous invite à pratiquer des disciplines venues d'Orient permettant à chacun de progresser, selon son âge et ses capacités, ses besoins et ses aspirations, vers un état de plein accomplissement... encadrées par une équipe d'enseignant-e-s diplômé-e-s et passionné-e-s. **Plus d'infos :** equilibreazur.fr

YOGA & MÉDITATION - INDE

Depuis des milliers d'années, le **yoga** transmet une vision de l'homme à 360 degrés (corps, mental et esprit).

Le **yoga** pratiqué s'adapte aux capacités de chacun et met l'accent sur la synchronisation des mouvements avec la respiration (pratique en pleine présence). Il associe une pratique physique, afin de préserver et améliorer l'état de santé du corps, à des exercices respiratoires, régulant les flux énergétiques (*Prāṇa*), et des techniques méditatives qui favorisent le calme.

Le **yoga tibétain** est plus dynamique : il stimule la circulation d'énergie.

Les **séances de méditation** favorisent stabilité et clarté mentales. Elles suivent le protocole de Open Mindfulness Training - Pleine présence.

Cours pour adultes/enfants/ados/seniors (enfants de 5 à 10 ans).

AIKIDO - JAPON

L'**AIKIDO** (« art de la paix ») est un art martial japonais. Sans compétition, il s'adresse à tous, jeunes et adultes, hommes et femmes, de tous âges. Véritable **art de vivre**, les cours incluent des **exercices d'assouplissement** et de **tonicité** dans le respect des possibilités de chacun. Ils sont complétés par la pratique de l'**Aunkai Bujutsu**, une discipline martiale japonaise dont les fondements sont les arts martiaux chinois et les kobujutsu japonais.

Les pratiques incluent techniques à **mains nues** (*taijutsu*) et techniques d'**armes** (*bukiwaza*) : sabre en bois (*boken*), bâton (*jo*), poignard en bois (*tanto*). Le cours enfants inclut la pratique des **bases du yoga** (équilibre, respiration...) et le travail des armes en bois

Cours pour adultes, femmes et hommes, et pour enfants à partir de 8 ans

QI GONG - CHINE

Le **Qi Gong**, littéralement « travail de l'énergie », permet de **faire circuler** et de **stimuler l'énergie** (*Chi*) dans son corps.

Adapté à tous les âges, il contribue efficacement à la **détente** ainsi qu'au **calme intérieur**.

Cours pour adultes



YOGA

06 60 42 26 32

Éric

YOGA ENFANTS

06 63 32 08 22

Caterina

AIKIDO

06 60 42 26 32

Éric / Simoné

AUNKAI

06 37 80 84 15

Clément

QI-GONG

06 62 46 12 26

Laurence

contact@equilibreazur.fr

Châteauneuf de Grasse

Roquefort-les-pins

Le Rouret / Opio

Sophia-Antipolis

Stages, cours individuels,

sessions en ligne

direct & replay

organisés tout au long de l'année

Réductions

Famille : -50% *

2 disciplines ou plus : -30%**

* sur l'adhésion la moins chère

** sur l'ensemble

Inscription sur place
aux heures de cours

**Possibilité de débiter à
tout moment de l'année**

1 cours d'essai



PLANNING DES COURS (hors vacances scolaires, soit 34 semaines – 6/09 au 26/6)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		11h00 le rouret 1h aikido+yoga jeunes 8-13		
		14h30 roquefort-les-pins 1h		
	méditation (selon demande) 18h30 châteauneuf	15h30 roquefort-les-pins 1h aikido+yoga jeunes 8-13		
19h30 roquefort-les-pins 1h30 - 2h aikido adultes	19h00 châteauneuf 1h - 1h15			
		11h00 châteauneuf 1h yoga enfants 4-10		yoga (sans pass) 12h15 le rouret - salle privée 1h
			méditation (selon demande) 18h30 châteauneuf	méditation (selon demande) 18h30 châteauneuf
			qi-gong adultes 19h00 collège le rouret - châteauneuf 1h - 1h15	
			19h00 collège le rouret - châteauneuf 1h	19h00 châteauneuf 1h - 1h15
			19h30 roquefort-les-pins 1h30 - 2h aikido adultes	

PARTICIPATION À L'ANNÉE (10 mois)

...OU À LA CARTE

		Cours/semaine	Cotisation*	Tarif 10 mois	Prix d'1 cours	Enseignant(s)
QI-GONG	adultes	1	10 €	190 €	5,59 €	Laurence
AIKIDO	ados et adultes	1	36 €	220 €	6,47 €	Éric / Luca / Clément
		2		320 €	4,71 €	Éric / Luca / Clément
AIKIDO + YOGA	jeunes 8-14 ans	1	26 €	220 €	6,47 €	Éric / Simoné
YOGA des ENFANTS	enfants 4-10 ans	1	7,5 €	180 €	5,29 €	Caterina
YOGA	adultes	1	15 €	250 €	7,35 €	Éric + Caterina
		5		320 €	1,88 €	Éric + Caterina
Ateliers méditation	ados/adultes	2		Offert		

*Incl. Assurance / Licence fédérales FFAB (Aikido) : adultes 36 € - moins de 13 ans 26€ et IFY (Yoga) : adultes 15 € - moins de 15 ans : 7,50 €

COURS DE YOGA (uniquement)

10 cours : 120 € (12 €/cours)

Validité : 12 mois

Réductions

Famille : -50% *

2 disciplines ou plus : -30%**

Facilité de paiement 2 ou 3x

* sur l'adhésion la moins chère

** sur l'ensemble