

EquilibreAzur.fr - association loi 1901 depuis 2001 - 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** (cours **enfants de 6 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 **maines 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 10 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 ADULTES
06 60 42 26 32

Éric

YOGA ADULTES
et ENFANTS

06 63 32 08 22

Caterina

AIKIDO

06 60 42 26 32

Éric / Luca

Frédéric / Simoné

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 si besoin

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 33 semaines – 11/09 au 14/6/24)

YOGA (1h)

Lundi – Le Rouret – **12h15/30**
Mardi – Chateauneuf – **19h**
Mercredi – Roquefort – **14h30**
Jeudi – Roquefort – **19h30**
Vendredi – Opio – **10h30**
 Vendredi - Chateauneuf – **19h**

AIKIDO Adultes

Lundi - Roquefort – **19h30**
Jeudi – Chateauneuf/Le Rouret – **19h30**

YOGA Atelier (30min)

Mardi – Chateauneuf – **18h30** (Respiration/Méditation)
Vendredi - Chateauneuf – **18h** (Yoga tibétain)
Vendredi - Chateauneuf – **18h30** (Méditation/Respiration)

AIKIDO Enfants (10-14 ans)

Mercredi – Roquefort – **15h30**

YOGA ENFANTS (6-11 ans)

Mercredi – Chateauneuf – **11h**

Qi-Gong

Jeudi – Chateauneuf/Le Rouret – **18h30**

PARTICIPATION À L'ANNÉE (10 mois)

QI-GONG	adultes	1	10 €	190 €	5,76 €	Laurence
AIKIDO	ados et adultes	2	38 €	340 €	5,15 €	Éric / Luca / Fréd.
AIKIDO	jeunes 8/9-14 ans	1	28 €	220 €	6,67 €	Simoné
YOGA ENFANTS	enfants 6-10 ans	1	8,0 €	180 €	5,45 €	Caterina
Cours YOGA (1h)	adultes	1	16 €	340 €	10,30 €	Éric + Caterina
-	-	Jusqu'à 6 cours	16 €	340 €	1,72 €	Éric + Caterina
Atelier YOGA (30mn)	adultes	Jusqu'à 3 ateliers		50 €	0,51 €	Éric + Caterina
YOGA replay en ligne	cours à volonté 24/7 12 mois			95 €	(valeur 195€)	

...OU À LA CARTE

COURS DE YOGA (uniquement)

10 cours : 130€
(13€/cours)

Validité : 6 mois (hors juillet/août)

Réductions

Famille : -50% *

2 disciplines ou plus : -30%**

Facilité de paiement 2 ou 3x

* sur l'adhésion la moins chère

** sur l'ensemble

Cours d'essai Yoga : 5€

*La cotisation inclue Assurance / Licence fédérales FFAB (Aikido) : adultes 38 € - moins de 13 ans 28€ et IFY (Yoga) : adultes 16 € - moins de 15 ans : 8 €