

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** considère l'homme dans une vision intégrant **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 et équilibre tonicité/souplesse du corps, à des **exercices respiratoires**, régulant les flux énergétiques (*Prāṇa*), et des **techniques méditatives** qui favorisent le calme mental.

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

Le yoga permet aux enfants de développer équilibre et souplesse tout en apprenant à utiliser la respiration pour faire face aux émotions, au stress et à l'anxiété. Les jeux promeuvent les valeurs de coopération, de partage et d'amitié tandis que les postures développent la maîtrise de soi et la discipline.

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 issus de plusieurs disciplines dont l'*animalmove*, le *natural movement* et le *persian yoga* (*Zurkhaneh*).

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

Cours pour **adultes, femmes et hommes**, et pour enfants à **partir de 8 ans** (2 groupes : 8-11 ans et 11-13/14 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 ADULTES
et ENFANTS

06 60 42 26 32

Éric

Frédéric / Simoné

QI-GONG

06 62 46 12 26

Laurence

contact@equilibreazur.fr

Châteauneuf de Grasse
Roquefort-les-pins
Le Rouret

Stages, cours individuels,
sessions en ligne
direct & replay

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 31 semaines – 16/09/2024 au 17/6/2025)

YOGA Adultes (1h)

Lundi – Le Rouret – **12h15**

Lundi – Roquefort – **19h00** (dynamique)

Mardi – Chateauneuf – **18h30** (30min)

Mardi – Chateauneuf – **19h00**

Mercredi – Roquefort – **14h30**

Jeudi – Roquefort – **19h30**

Vendredi – Le Rouret – **10h30**

Vendredi – Chateauneuf – **18h30** (30min)

Vendredi – Chateauneuf – **19h00**

AIKIDO Adultes (1h30 ou 2h)

Lundi – Roquefort – **19h30**

Jeudi – Roquefort – **19h00**

AIKIDO Enfants/Jeunes (1h)

Mercredi – Roquefort – **15h30** (8-10 ans)

Mercredi – Roquefort – **16h30** (11-13/14 ans)

Qi-Gong Adultes (1h)

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

YOGA Enfants (6-11 ans - 1h)

Mercredi – Chateauneuf – **11h**

PARTICIPATION À L'ANNÉE (10 mois)...

		Cours/semaine	Cotisation*	Tarif 10 mois	Prix d'1 cours	Enseignant(s)
QI-GONG	adultes	1	10 €	190 €	6,13 €	Laurence
AIKIDO	ados et adultes	2	38 €	340 €	5,48 €	Éric / Fréd.
AIKIDO	jeunes 8/9-14 ans	1	28 €	220 €	7,10 €	Éric / Simoné
YOGA ENFANTS	enfants 6-10 ans	1	8 €	200 €	6,45 €	Caterina
Cours YOGA (1h)	adultes	Carte 10 cours	16 €	150 €	15,00 €	Éric + Caterina
-	-	Pass illimité (6c/s)	16 €	340 €	1,83 €	Éric + Caterina
Atelier YOGA (30mn)	adultes	1 ou 2 ateliers		50 €	0,81 €	Éric + Caterina
YOGA replay en ligne	cours à volonté 24/7 12 mois			95 €	(valeur 235€)	

Cours d'essai Yoga : 10€

*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 €

...OU À LA CARTE

COURS DE YOGA (uniquement)

10 cours : 150€

Validité : 12 mois

et aussi :

Réductions (non cumulables)

Famille : -50% *

2 disciplines ou plus : -30%**

* sur l'adhésion la moins chère

** sur l'ensemble

Facilité de paiement

en 2 ou 3x