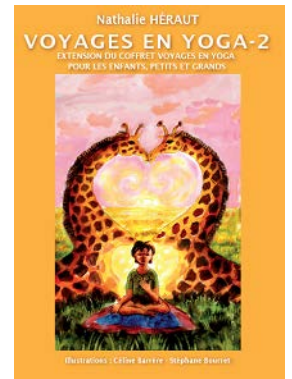


VOYAGES EN YOGA

Pour les enfants, petits et grands
par Nathalie Héraut

Pour guider des séances de yoga à des enfants à partir de 3 ans ...

Et sans limite d'âge lorsqu'on est relié à son cœur d'enfant et que l'on aime les belles images... ☺



Coffret initial de 40 cartes et 4 livrets pour guider 3 séances de yoga

Coffret extension de 24 nouvelles cartes et 3 livrets pour guider 3 autres séances de yoga

	<ul style="list-style-type: none"> • 6 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 : <ul style="list-style-type: none"> - notre rapport aux émotions, nourrir ses ressources, trouver son équilibre intérieur (coffret initial) - explorer ses sens pour se recentrer, apprécier ce qui nous entoure et cultiver la confiance, explorer les règnes animaux et ouvrir son cœur (coffret extension) • 1 livret de présentation (coffret initial) préfacé par le docteur Jacques Vigne, présentant le yoga et la pleine conscience pour les enfants, de nombreuses références sur l'éducation empathique et l'intérêt de ces pratiques pour toute la société... • 40 cartes illustrées (coffret initial) format A5, détaillant 19 postures, 6 respirations, 5 rires, 3 chansons, 3 méditations, 3 relaxations, 1 carte météo intérieure • 24 cartes illustrées (coffret extension) format A5, détaillant 8 postures, 5 cartes sens, 1 respiration, 3 chansons, 3 méditations, 3 relaxations, 1 index thématique • 19 fichiers audio à télécharger du site internet www.air-eau.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. 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Attention, le coffret extension ne peut être utilisé seul, sans le coffret initial

Le coffret initial, quant à lui, est utilisable seul

Contact : +33 (0)6 71 71 06 63 nathalie@air-eau.net www.air-eau.net

v7 **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 pour les enfants, petits et grands	Nombre		Prix
Les 2 coffrets		ensembles	x 45 €
Le coffret initial		exemplaires	x 25 €
Le coffret extension En commandant ce coffret seul, je confirme que je possède déjà le coffret initial		exemplaires	x 20 €
Port forfaitaire *			+ 5 € jusque 4 coffrets au total **
Prix total			

* 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

** → Sur Grenoble : dépôt possible

→ Envoi groupé (> 4), et/ou Envoi à l'étranger, nous consulter