Récap' horaires & lieux 2023-2024

Les cours hebdomadaires

Yoga et relaxation
Le mardi de 10h à 11h15 – Guillestre (Dojo)
Le mardi de 16h à 17h15 – Vallouise (Parcher)
Le mercredi de 18h à 19h15 – Eygliers (Mille Club)
Le jeudi de 10h à 11h15 – Eygliers (Mille Club)
Le jeudi de 14h45 à 16h – Eygliers (Mille Club)

Yoga sur chaise
Le mercredi de 10h à 11h15 – Eygliers (Mille Club)

Yoga régénérant
Le jeudi de 14h45 à 16h - Eygliers (Mille Club)

Yoga maternité
Le lundi de 15h à 16h à Eygliers

Les ateliers mensuels

Atelier d'approfondissement
1 samedi/mois de 9h15 à 10h45 - Guillestre

Atelier Yoga en famille
1 samedi/mois de 11h à 12h - Guillestre

Atelier Yoga parent(s)-bébé
Sur demande dans le Guillestrois

Ateliers spécifiques à thème
Dates et programme sur le site.

Cours particuliers sur rendez-vous

Pour une pratique douce, prévoir une tenue confortable, votre tapis et une petite couverture.

Plus d'infos sur notre site web
www.arbredegestes.com

Impression : Alpe Offset - Ne le jetez pas, donnez le à votre voisin!

L'association l'Arbre de Gestes

Au cœur de l'enseignement, la connaissance de soi et la joie du partage.
Une pratique reliée à la tradition, adaptée aux besoins et capacités de chacun à tous les âges de la vie. La richesse et la dynamique du groupe favorisent les rencontres intergénérationnelles.

Chaque séance est une invitation à vivre le Yoga comme source de liens et de transformation.

Tarifs 2023-2024

Adhésion annuelle :
Adulte 12€, Enfant (-12ans) 5€, Famille 20€ et Soutien 20€

Tarif cours hebdomadaires (septembre à juin) :
- Abonnement à l'année, 1 séance/semaine : 320€
- -20% sur 2ème abonnement au sein d'un même foyer : 256€

Facilité de paiement en plusieurs règlements.
Chèques-vacances et Coupons Sports ANCV acceptés.
Tarif solidaire, n'hésitez pas à nous contacter.

Forfait 10 séances : 140€
Séance : 15€

1ère séance découverte gratuite sur réservation.

Tarifs des ateliers :
- 10€/heure/personne
- -20 % à partir du 2ème participant au sein d'une même famille : 8€/heure.

Contact

Nathalie Epinat-Lang
06.04.41.37.29
contact@arbredegestes.com
www.arbredegestes.com

Enseignante de Yoga
Instructrice de Méditation
Praticienne en Pédagogie Perceptive
Formée en Anatomie Pour le Mouvement
Affiliée à la FIDHY* depuis 2002
*Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga

l'Arbre de Gestes

Yoga
Relaxation
Méditation

Le mouvement source de liens
Initiation et approfondissement
A chacun son yoga

Yoga régénérant

Une pratique de Yoga axée sur la relaxation et les respirations conscientes et régénérantes. La relaxation profonde associée à des postures simples et très confortables permet la récupération physique et mentale. La séance favorise un environnement propice au lâcher-prise et développe l'attention et l'intérêt au moment présent.

Le jeudi de 14h45 à 16h à Eygliers

Yoga et relaxation

Une séance à la fois douce et tonique accessible à tous et adaptée à chacun. Une pratique posturale qui s'accorde à nos besoins physiologiques en fonction de l'heure du cours et de l'énergie de la saison. Une relaxation en fin de séance permet d'intégrer les bienfaits de la pratique posturale. En régulant tous les grands systèmes du corps humain le Yoga apporte un bien être complet.

Le mardi de 10h à 11h15 à Guillestre
Le mardi de 16h à 17h15 à Vallouise
Le mercredi de 18h à 19h15 à Eygliers
Le jeudi de 10h à 11h15 à Eygliers

Atelier approfondissement

Un cycle de 10 séances sur l'année pour approfondir sa pratique du Yoga. Au programme de chaque séance, postures, enchaînements, relaxation, respirations, méditation et mudras (le yoga des doigts). Pratiques reliées aux bases de l'Ayurvéda (« science de la vie », la médecine issue de la tradition indienne dont le Yoga fait partie).

1 samedi/mois de 9h15 à 11h45 - Guillestre

Yoga sur chaise

Un cours complet et spécifique adapté aux personnes en perte de mobilité, en surpoids ou qui n'ont plus facilement accès au sol.
Chaque séance permet d'entretenir tout le corps dans la douceur et la tonicité.
Bonne humeur et lien social au rendez-vous.

Le mercredi de 10h à 11h15 à Eygliers

"Merci à Nathalie pour tout ce qu'elle nous donne, ses supers cours de yoga bien sûr, mais aussi sa joie, sa sérénité, toujours de bonne humeur, ses cours sont vraiment un plaisir à l'état pur !! "
Maryse

Atelier spécifique

A travers des pratiques ciblées, chaque atelier est axé autour d'un thème précis qui permet de répondre à des demandes et des besoins particuliers.
La pratique du Yoga au service de la santé du dos, de la digestion, du sommeil, de l'immunité, du système nerveux etc....

En journée ou demi-journée, en petit groupe, dans le Guillestrois. Dates et programme sur le site.

Cours particuliers

Accompagnement global et personnalisé sur rendez-vous à Mont-Dauphin.

Yoga maternité

Pendant et après la grossesse, se détendre, s'étirer en douceur et s'ouvrir au souffle. Faire le plein d'énergie et développer la confiance en soi et la sérénité. Etre à l'écoute de son bébé au sein d'une relation empathique. Vivre en conscience ce cheminement initiatique de la grossesse jusqu'à l'accouchement. Après la naissance du bébé se poser et se retrouver à travers une pratique adaptée.

Les lundis de 15h à 16h à Eygliers

Yoga parent(s)-bébé

Un temps de pause, se retrouver soi-même ou en couple, avec et autour du bébé.
A travers la pratique se reconnecter à ses besoins essentiels.
Se relier au langage pré-verbal du bébé, installer des relations et un environnement favorables au bon développement psycho-moteur du bébé.

Sur demande dans le Guillestrois

Atelier Yoga famille

A travers la pratique partagez de beaux moments en famille.
Au programme des postures, des enchaînements fluides et dynamiques, des respirations et de la relaxation.
Des pratiques simples à refaire à la maison dans la sérénité et la bonne humeur :-)

1 samedi/mois de 11h à 12h à Guillestre