

**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’enseignants qualifiés et passionnés. **Plus d’infos :** [equilibreazur.fr](http://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. Elles sont offertes à tous les adhérents (adhésion gratuite).

**Cours pour adultes/enfants/ados/seniors/famille** (parent et enfant de 5 à 10 ans)

## **WANOMICHI TAKEMUSU AIKI** - JAPON

**Wanomichi** (« art de la paix ») est issu de l’**Aïkido Iwama Ryu**, un art martial japonais. Sans compétition, il s’adresse à tous, jeunes et adultes, hommes et femmes, de tous âges. Véritable **art de vivre**, il développe la tonicité et la souplesse, dans le respect des possibilités de chacun. Il est complété 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*).

**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 / Caterina

### YOGA FAMILLE

06 63 32 08 22

Caterina

### WANOMICHI

06 60 42 26 32

Éric / Luca

### AUNKAI

06 37 80 84 15

Clément

### QI-GONG

06 62 46 12 26

Laurence

[contact@equilibreazur.fr](mailto:contact@equilibreazur.fr)

**CONTACTEZ-NOUS**

**Châteauneuf de Grasse**

**Roquefort-les-pins**

**Le Rouret**

**Sophia-Antipolis**

**Stages, cours individuels,  
sessions en ligne ZOOM  
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 offert**



### PLANNING DES COURS (hors vacances scolaires, soit 32 semaines environ)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
atelier wanomichi offert <b>12h15</b> sophia-antipolis 1h		yoga <b>14h30</b> roquefort-les-pins 1h		
	atelier yoga tibétain 30' <b>18h30</b> châteauneuf	<b>15h30</b> roquefort-les-pins 1h yoga + aikido jeunes		
	<b>19h00</b> châteauneuf 1h00 - 1h15 yoga	<b>17h00</b> châteauneuf 1h yoga famille	yoga <b>18h30</b> Collège Châto9-Le Rouret 1h	atelier méditation 30' <b>18h30</b> châteauneuf
<b>19h30</b> roquefort-les-pins 1h30 - 2h wanomichi			<b>19h30</b> Collège Châto9-Le Rouret 1h - 1h15 qi-gong	<b>19h00</b> châteauneuf 1h00 - 1h1 yoga
			<b>19h30</b> roquefort-les-pins 1h30 - 2h wanomichi	

### PARTICIPATION À L'ANNÉE (10 mois)

		Cours/semaine	Cotisation*	Tarif 10 mois	Prix/cours	Enseignant(s)
<b>QI-GONG</b>	adultes	1h	10 €	<b>180 €</b>	5,63 €	Laurence
<b>WANOMICHI AIKI</b>	ados et adultes	2h	36 €	<b>250 €</b>	1,95 €	Éric / Luca / Patrick / ...
		4h		<b>300 €</b>	2,34 €	Éric / Luca / Patrick / ...
<b>AIKI + YOGA</b>	8-14 ans	1h	26 €	<b>220 €</b>	6,88 €	Éric / Simon
<b>YOGA FAMILLE</b>	parent et enfant	1h	7,50 + 15 €	<b>320 €</b>	5,00 €	Caterina
<b>YOGA</b>	jusqu'à 99 ans	1h	15 €	<b>250 €</b>	7,81 €	Éric + Caterina
		5h		<b>350 €</b>	2,19 €	Éric + Caterina
<b>Ateliers gratuits</b>	ados/adultes	1h		<b>Offert</b>		

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

### ...OU À LA CARTE

#### COURS DE YOGA (uniquement)

**10 cours : 150 €** (15 €/cours)

**20 cours : 210 €** (10,5 €/cours)

Validité : 4 mois

#### Réductions

**Famille : -50% \***

**2 disciplines ou plus : -30% \*\***

**Facilité de paiement 2 ou 3x**