

PROGRAMME DES COURS ET STAGES

ETE 2021

Cours Adultes hebdomadaires

Limité à 2 personnes

- les mardis de 12h à 13h : Yoga Hatha ou Yin (en fonction demandes) au cabinet place Occitane à Toulouse

- les mardis de 13h à 14h : Sophrologie caycédiennne au cabinet place Occitane à Toulouse

Cours hebdomadaires en plein air

A partir du vendredi 14 mai jusqu'à la fin de l'été - Au lac de L'Union

- tous les vendredis de 10h à 11h : Hatha Yoga + de 11h à 12h : Yin Yoga

Cours de Yoga en plein air pour enfants à partir de 5 ans (parents bienvenus)

Les mercredis 14 , 11 et 25 août de 10h à 11h au lac de L'Union

INSCRIPTIONS

au 0610267567 ou mail : adelineyogasophro@gmail.com

TARIFS

15€ par personne

Stages enfants

Plus de détails sur la page Facebook @adelineyogasophro

Les 7, 8 et 9 juillet de 10h à 12h à L'Union

Stage enfants Yoga et Le Petit Prince : Philosophie, Yoga, Sophrologie, Méditation, Mandalas et Bienveillance pour des enfants heureux :)

TARIF : 70€/enfant ou 65€/enfant d'une même fratrie

Le petit + : coloriage de jolis Mandalas du Petit Prince

L'été littéraire des petits

Lectures de jolies histoires pour enfants de 3 à 8 ans avec leurs parents

A L'Union au parc de Malpagat et au lac

- les samedis des semaines paires à 11h
- les mercredis des semaines impaires à 10h

A partir du 7 juillet

Nul besoin de s'inscrire.

Plus d'informations sur le site internet : www.billesderelaxation.com,
ou bien au 0610267567, ou par mail : adelineyogasophro@gmail.com

TARIF libre et en conscience :)

Stages adultes

Plus de détails sur la page Facebook @adelineyogasophro

Tous les stages se dérouleront (en plein air et/ou intérieur en fonction météo)

Samedi 5 juin de 14h à 17h30 à L'Union

Hatha Yoga, Sophrologie, Méditation, Mandalas

TARIF : 40€/personne

Samedi 3 juillet de 14h à 17h à L'Union

Spécial Yin Yoga et Yoga Nidra

TARIF : 40€/personne

Samedi 17 juillet de 10h à 17h30 à L'Union

(matinée de stage en plein air + pique-nique)

Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga, Sophrologie, Méditation, Mandalas

TARIF : 80€/personne

Week-end du 14 et 15 août à L'Union

Le samedi de 10h30 à 17h30

Le dimanche de 10h à 17h

(matinée de stage en plein air + pique-nique)

Yoga Hatha, Yin, Nidra, Sophrologie, Méditation, Mandalas,
Réflexologie en séances individuelles

TARIF : 160€/personne

Samedi 25 septembre de 14h à 17h à L'Union

Auto-Hypnose

TARIF : 40€ par personne

INSCRIPTIONS au 0610267567 ou mail :
adelineyogasophro@gmail.com

FORMATION YOGA-SOPHRO ENFANTS

Ouverte à toutes et tous, sans pré-requis.

Formation certifiée, pour apprendre à animer des séances de relaxation enfants : Yoga, Sophrologie, Méditation, Bienveillance et jeux de massage

Samedi 10 juillet de 10h30 à 17h30 à L'Union

Sophrologie, Méditation et Bienveillance pour enfants

Dimanche 11 juillet de 10h à 17h à L'Union

Yoga et Méditation pour enfants

TARIF : 325€ par personne

Plus d'informations, programme détaillé et inscriptions sur la page
Facebook @formationyogasophroenfants et sur le site internet
www.adelinecamus.net