

1, 2, 3!

YOGA!

ON PARS VIVRE UNE AVENTURE DE JEUNE YOGI
EXTRAORDINAIRE !

GUIDÉ PAR LE SOUFFLE, LES POSTURES DE YOGA INSPIRÉS DE
LA NATURE, LES ÉMOTIONS DE JOIE ET À TRAVERS DES
HISTOIRES, LA MUSIQUE, LE JEUX ET AUTRES SUPPORTS,
ENSEMBLE DANS LA BIENVEILLANCE, ET LE RESPECT ON
S'ÉCOUTE, S'ÉVEILLE, SE DÉCOUVRE .
DE FAÇON LUDIQUE ON APPREND LE "YOGA" POUR GRANDIR EN
HARMONIE AVEC SOI ET LES AUTRES.

COURS À L'ANNÉE LES LUNDIS
DE 18H00 À 19H00
DE 7 À 11 ANS

2 SÉANCES DÉCOUVERTES GRATUITES
LES 21 ET 28 SEPTEMBRE.
TARIF 195€ / AN.

THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"
PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI
ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE

06.71.75.86.36

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)
[FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37](https://www.facebook.com/petitesgraines37)



1, 2, 3!

YOGA! DÉTAILS.

LES COURS DE YOGA SE DÉROULENT EN SALLE ET/OU EN NATURE DANS
LE LIEUX DE PÔLE XXI À LUSSAULT SUR LOIRE.

LES COURS SE DÉROULENT EN PETIT GROUPE DE 10 ENFANTS MAXIMUM
POUR UN ACCOMPAGNEMENT DE QUALITÉ .

ILS SERONT MAINTENUS POUR 4 ENFANTS INSCRITS MINIMUM.

COURS À L'ANNÉE TOUS LES LUNDIS (HORS PÉRIODES DE VACANCES
SCOLAIRES, JOURS FÉRIÉS ,ET LES 4 /01 ET 10/05)

DE 18H00 À 19H00

DE 7 À 11 ANS

2 SÉANCES DÉCOUVERTES GRATUITES

LES 21 ET 28 SEPTEMBRE.

SÉANCES JUSQU'AU 21 JUIN 2021.

TARIF 195€/AN. POSSIBILITÉ DE PAYER EN 3 FOIS.

SI POSSIBLE PRÉVOIR L'ACHAT D'UN PETIT TAPIS DE YOGA DANS L'ANNÉE.

INFOS ET DOCUMENTS D'INSCRIPTION

À THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI

ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE

06.71.75.86.36

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)

[FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37](https://www.facebook.com/petitesgraines37)



LES RDV BIEN-ÊTRE
1 SAMEDI/MOIS

STAGES DE YOGA & NATURE
ADOLESCENTS / ADULTES

*(RE)DÉCOUVREZ LE YOGA À TRAVERS DES COURS THÉMATIQUES
QUI NOUS FONT DU BIEN !*

*SEUL, EN DUO OU EN GROUPE,
POUR LES ADOS EN PLEINE DÉCOUVERTE DE LEUR POTENTIEL, ET
LES ADULTES DÉSIREUX DE PRENDRE LEUR VIE ET BIEN-ÊTRE EN
MAIN.*

*ICI LE YOGA SE RÉINVENTE, SE PARTAGE, SE SAVOURE À TRAVERS
UN YOGA MÉLANGEANT LA DOUCEUR (HATHA YOGA), LE
DYNAMISME (VINYASA) ET LE
LUDIQUE (MUSIQUE, JEUX, EXPRESSIONS...) POUR APPRENDRE À SE
(RE)CONNECTER À SOI AVEC LES AUTRES.*

*ÉMOTIONS, CONFIANCE, ESTIME DE SOI, LACHER PRISE, GESTION DES
EMOTIONS, AIMER ET APPRIVOISER SON CORPS, SE CREER DES
ROUTINES DYNAMISANTES, SE RELAXER AVANT LES
EXAMENS, APPRENDRE À S'EXPRIMER, SE CONCENTRER...
UNE ANNÉE POUR CROQUER LA VIE !*

*1 SAMEDI /MOIS DE 9H30 À 12H00 À PARTIR DE 12 ANS.
À AMBOISE OU "PÔLE XXI" LUSSAULT SUR LOIRE SELON LA SAISON
TARIF À LA SÉANCE 25€/PERSONNE
40€ PAR DUO*



LES PROCHAINS COURS THÉMATIQUES

*SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020 DE 9H30 À 12H00
À PARTIR DE 12 ANS
À AMBOISE ÎLE D'OR*

EN BORD DE LOIRE ET EN LIEN NATURE POUR UN ÉVEIL ET UNE BELLE ÉVASION.

THÈME : "LÂCHER PRISE ET ROUTINES"

*SE DÉTENDRE, DENOUEUR LE CORPS ET L'ESPRIT ET ADOPTER DES ROUTINES
SIMPLES, RAPIDES ET EFFICACES POUR UNE BELLE RENTRÉE. A TRAVERS DES
ENCHAÎNEMENT DE POSTURES EN YOGA , DES EXCERCICES DE
RESPIRATION, DES AUTO-MASSAGES ET AUTRES ASTUCES À PRATIQUER À
DIFFÉRENTS MOMENTS DE LA JOURNÉE ET DIVERS LIEUX, ON APPREND
A ANCRER DE NOUVELLES BONNES HABITUDES !*

*TARIF À LA SÉANCE 25€/PERSONNE
40€ PAR DUO*

*APPORTER SON TAPIS SI POSSIBLE, GOURDE ET PLAID.
PETITES SURPRISES ET GOURMANDISES EN FINAL VOUS ATTENDENT.*

*THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"
PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI
ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE*

06.71.75.86.36

*[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)
[FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37](https://www.facebook.com/petitesgraines37)*



*SAMEDI 17 OCTOBRE 2020 DE 9H30 À 12H00 À PARTIR DE
12 ANS*

*À AMBOISE ÎLE D'OR EN BORD DE LOIRE ET EN LIEN NATURE (ÉVEIL ET
ÉVASION).*

THÈME : "ANCRAGE ET CONFIANCE "

*APRÈS UNE PAUSE ESTIVALE ,UNE RENTRÉE TOURBILLONNANTE,UNE REPRISE
EN FORCE ET EN GRANDE AGITATION,
PLACE À UN MOMENT DE DÉTENTE ET D'ANCRAGE POUR LIBERER SA
CONFIANCE,EQUILIBRER SON QUOTIDIEN,SE RELAXER ET ACCUEILLIR UNE
NOUVELLE ENERGIE .*

*FORCE PHYSIQUE ET MENTALE,CONFIANCE ET ESTIME DE SOI SONT ABORDÉS
EN MOUVEMENT,JEUX ET SOUFFLE*

*TARIF À LA SÉANCE 25€/PERSONNE
40€ PAR DUO*

*APPORTER SON TAPIS SI POSSIBLE,GOURDE ET PLAID.
PETITES SURPRISES ET GOURMANDISES EN FINAL VOUS ATTENDENT.*

*THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"
PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI
ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE
06.71.75.86.36 FACEBOOK/INSTAGRAM:PETITESGRAINES37
[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)*



SAMEDI 28 NOVEMBRE 2020 DE 9H30 À 12H00 À PARTIR DE 12 ANS

À PÔLE XXI, LUSSAULT SUR LOIRE

EN SALLE ET EN LIEN NATURE (ÉVEIL ET ÉVASION).

THÈME : "**CONCENTRATION D'AUTOMNE**"

TRANSITION DE SAISON ,LE CORPS ET L'ESPRIT VAGABONDENT VERS PLUS DE DOUCEUR ET DE CHAEUR INTÉRIEUR.L'OCCASION DE SE RELIER À L'APAISEMENT, LA RELAXATION QUI EST LA QUALITÉ DE LA CONCENTRATION, DU RECENTRAGE. ON VA CRÉER NOS PETITES "BULLES DE L'ATTENTION" POUR ÊTRE MIEUX DANS NOS ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN.

SOUFFLE,MOUVEMENT DOUX ET APAISANT,JEUX ,EXCERCICES DE CONCENTRATION,DE MÉDITATION ET DE MASSAGES NOUS GUIDENT.

TARIF À LA SÉANCE 25€/PERSONNE

40€ PAR DUO

APPORTER SON TAPIS SI POSSIBLE,GOURDE ET PLAID.

PETITES SURPRISES ET GOURMANDISES EN FINAL VOUS ATTENDENT.

THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI

ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE

06.71.75.86.36

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)

FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37



SAMEDI 12 DÉCEMBRE 2020 DE 9H30 À 12H00 À PARTIR DE 12 ANS

À PÔLE XXI, LUSSAULT SUR LOIRE

EN SALLE ET EN LIEN NATURE (ÉVEIL ET ÉVASION).

THÈME : "DOUCEUR ET RITUELS D'HIVER "

UNE BULLE "ENERGISANTE DE DOUCEUR" POUR AIMER LA LENTEUR DE LA SAISON.

ON APPREND À ÉCOUTER SON UNIVERS ET LES AUTRES.

ON LIBÈRE LE SOUFFLE, ON SE RECENTRE ET ANCRE DE NOUVEAUX RITUELS POUR UN HIVER DOUX ET PÉTILLANT. ON APPREND À AIMER ET À APPRIVOISER SON CORPS

AVEC BIENVEILLANCE ET À ACCUEILLIR LES CHANGEMENTS.

MUSIQUE, PEP'S, ÉVEIL DES SENS, POSTURES ET MÉDITATION NOUS INSPIRENT.

TARIF À LA SÉANCE 25€/PERSONNE

40€ PAR DUO

APPORTER SON TAPIS SI POSSIBLE, GOURDE ET PLAID.

PETITES SURPRISES ET GOURMANDISES EN FINAL VOUS ATTENDENT.

THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI

ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE

06.71.75.86.36

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)

FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37



*LES AUTRES DATES DE STAGES À THÈME YOGA & NATURE
ADOS ET ADULTES
À PRÉVOIR A PÔLE XXI*

LES SAMEDIS DE 9H30 À 12H00:

30 JANVIER

27 FÉVRIER

27 MARS.

ENSUITE A AMBOISE ,BORD DE LOIRE PLEINE NATURE

24 AVRIL

8MAI

5 JUIN

TARIF À LA SÉANCE 25€/PERSONNE

40€ PAR DUO

APPORTER SON TAPIS SI POSSIBLE,GOURDE ET PLAID.

PETITES SURPRISES ET GOURMANDISES EN FINAL VOUS ATTENDENT.



*THÉRÈSE POIRIER DE "PETITES GRAINES"
PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI
ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE*

06.71.75.86.36

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)

FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37

YOGA EN FAMILLE

DES COURS DE YOGA PRATIQUÉS DE FAÇON LUDIQUE, DOUX, RYTHMÉ, EN ÉVEIL, EN ACROYOGA, EN SALLE OU EN LIEN NATURE .

UN MOMENT DE JOIE, D'ÉVEIL, D'ÉCOUTE, DE CRÉATIVITÉ, DE CONFIANCE ET DE FOU RIRE TOUT EN COMPLICITÉ ET DÉCOUVERTE.

CHAQUE SÉANCE EST COMPOSÉ DE RITUELS ET DIFFÉRENTES À LA FOIS AVEC TOUJOURS DES SURPRISES

LE TOUT POUR ACQUÉRIR LES BIENFAITS DU YOGA, ET PASSER UN EXCELLENT MOMENT DE RECONNEXION ENSEMBLE.

RDV 1 DIMANCHE/MOIS DE 11H00 À 12H15 À PÔLE XXI, LUSSAULT SUR LOIRE

18 € PAR DUO (DÈS 3 ANS) PRIX À LA SÉANCE.

7€ PAR PERSONNE SUPPLÉMENTAIRE.

(CARNET DE 10 SÉANCES : 150€ EN DUO
OU 6 SÉANCES: 100€ EN DUO)

THÉRÈSE POIRIER, DE "PETITES GRAINES"

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI.

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)



YOGA EN FAMILLE A PÔLE XXI

LES DATES À ENREGISTRER DANS SON CALENDRIER:

LES DIMANCHES :

20 SEPTEMBRE

18 OCTOBRE

29 NOVEMBRE

13 DÉCEMBRE

31 JANVIER

28 FÉVRIER

28 MARS

25 AVRIL

9 MAI

6 JUIN

RDV 1 DIMANCHE/MOIS DE 11H00 À 12H15 À PÔLE XXI, LUSSAULT
SUR LOIRE

18 € PAR DUO (DÈS 3 ANS) PRIX À LA SÉANCE.

7€ PAR PERSONNE SUPPLÉMENTAIRE.

(CARNET DE 10 SÉANCES : 150€ EN DUO

OU 6 SÉANCES: 100€ EN DUO)

THÉRÈSE POIRIER, DE "PETITES GRAINES"

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE NADANJALI.

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)



LES DATES POUR LES ATELIERS DE DÉCOUVERTES NATURES

À ENREGISTRER DANS SON AGENDA:

LES DIMANCHES "NATURE EN VADROUILLE":

11 OCTOBRE EN VADROUILLE SUR LE SECTEUR

8 NOVEMBRE PÔLE XXI

20 DÉCEMBRE PÔLE XXI

10 JANVIER PÔLE XXI

7 FÉVRIER PÔLE XXI

7 MARS EN VADROUILLE

18 AVRIL EN VADROUILLE

SAMEDI 29 MAI (EXCEPTIONNEL)

13 JUIN EN VADROUILLE

RDV 1 DIMANCHE/MOIS DE 15H00 À 16H30 À PÔLE XXI, LUSSAULT SUR LOIRE OU EN VADROUILLE À PROXIMITÉ

TARIF ET INTITULÉ DE L'ACTIVITÉ EN COURS DE CRÉATION.

THÉRÈSE POIRIER, DE "PETITES GRAINES" 06.71.75.86.36

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE ÉCOLE NADANJALI.

ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE DIPLÔMÉE.

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)

FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37



*LES DATES FORMATION NATURE ET PAYSAGE
VACANCES DE LA TOUSSAINT*

2 E SEMAINE

VENDREDI 30 OCTOBRE

1 JOURNÉE COMPLÈTE

LE DÉTAIL SE PRÉPARE.

THÉRÈSE POIRIER, DE "PETITES GRAINES" 06.71.75.86.36

PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE ÉCOLE NADANJALI.

ANIMATRICE NATURE ET PAYSAGE DIPLÔMÉE.

[HTTPS://PETITESGRAINESTOURAINE.BLOGSPOT.COM](https://petitesgrainestouraine.blogspot.com)

FACEBOOK/INSTAGRAM PETITESGRAINES37

Petites Graines

