

Ateliers-Stages
2021-2022

VERT D'EAU
Studio



Mélodie : 07.83.32.07.23
Flora : 06.99.58.71.19
Aurélie : 06.60.83.38.74
f Vert d'eau Studio
www.vertdeaustudio.co

EVEIL MUSICAL, VOCAL ET MOTEUR - 3-6 ans - mercredi 11h Karl

Un moment parent / enfant pour s'éveiller à la musique : écouter, chanter, découvrir différents instruments, bouger. 75 € le trimestre

YOGA LUDIQUE & PARCOURS MOTRICITÉ - 1-4 ans - Certains week-end - Flora

Yoga ludique, créatif et relaxant pour tout le monde (bébés, enfants, ados, adultes). 12€/séance adhérent. 15€ non adhérent.
Parcours de motricité : atelier parents/enfants pour les 1-4 ans. 2 x par mois.

Massage bébés - session de 5 séances de massage parent/bébé (0-1 an). Jour et horaire à définir avec les personnes intéressées. Flora

MASSAGES-BIEN-ÊTRE sur demande, **week-end compris.**

Massages Individuel ou Duo - sur rendez-vous - **Aurélie : 06.60.83.38.74 - Nathalie 06.26.97.51.32**

YOGA PRÉ-POST NATAL (Flora ou Mélodie)

Des cours pour bien vivre sa grossesse et son post-natal, en connexion avec son bébé

Flora propose également une session de 4 séances d'accompagnement périnatal pour les couples ou futures mamans seules. Jour et horaire à définir avec les personnes intéressées.

YOGA-DANSE : Le Yoga-danse est une discipline mêlant des postures de Yoga à la fluidité du mouvement dansé. Au rythme de la musique vous allez pouvoir lâcher prise sur une chorégraphie facile à retenir. Écouter et danser avec votre cœur afin de relâcher les tensions.

ZUMBINI : Atelier parent/enfant 0-4 ans mêlant danse, chant, musique et partages, avec Valérie de Tallard (Zumbini05)

Premier atelier samedi 25 septembre à 16h30. Autres dates à suivre.

YOGA PLEINE LUNE : Pratique Nocturne de Yoga au clair de lune afin de se recentrer, de se ressourcer et de profiter de l'énergie de la pleine lune. - 20 €

TARIF 2021-2022

ADULTES

À la séance 12 €
Carte 10 séances 100 €
Carte 20 séances 190 €

**Adhésion à
l'association**

Adultes

30 € / année

Enfants

15 € / année