

Séances et Tarifs :

HATHA YOGA : Combine respiration, méditation et tenue des postures pour renforcer au niveau musculaire et équilibrer le corps en profondeur.

YIN YOGA : Apporte calme et une grande sérénité par des étirements profonds dans des postures assises ou allongées. Rythme lent et méditatif.

PRANAYAMA ET MÉDITATION : Apprend une respiration consciente et profonde pour sortir du mental (passé/futur.) Le meilleur moyen pour rester en bonne santé, oxygéner ses cellules et nettoyer les toxines (Virus COVID, Alcool, sucre, tabac etc.)

YOGA PARENT ENFANT : Pratique des postures ensemble, un moment privilégié avec votre enfant (5 ans et +)

La séance de yoga : Série d'échauffements, de postures puis relaxation/Méditation. Aucuns entraînement au préalable n'est nécessaire.

Durée : 1 heure avec un maximum de 6/8 participants.

Tarif : 40 € (70 € pour 2 personnes.) le cours particulier.

25 euros le cours collectif (Carnet de 10 cours : 200 euros)

LE REIKI

C'est un système énergétique conçu au début du 20e siècle au Japon par le Docteur Mikao Usui à partir d'écritures Bouddhiques. Dans le concept du Reiki, le praticien est le véhicule de l'Énergie Universelle. Grâce à ses capacités acquises, le praticien canalise cette énergie et la délivre par imposition de ses mains à son patient.

La séance de REIKI :

Permet de dénouer et libérer les blocages (physique et psychiques) dans le système énergétique et renforce le système immunitaire. Sensation de légèreté et de bien-être profond qui dure généralement plusieurs jours.

Durée : 1 heure

Tarif : 65€ par séance (incluant un soin complet + une tisane ayurvédique en fin de séance avec un échange approfondi.)

LE COACHING

L'accompagnement que je vous propose est un parcours de réunification avec vous-même, dans la douceur et la bienveillance, grâce à différents outils et techniques auxquels j'ai été formée. (Traitement des addictions, traumas, stress, transition de vie etc.)

Durée : 1 heure

Tarif : 80€ par séance (incluant des exercices à faire chez soi, accès à des méditations guidées, outils personnalisés etc.)