

Yoga

La pratique du Hatha yoga (postures, respiration, concentration, méditation) nous aidera à débloquer les tensions afin de redonner libre cours à l'énergie, de trouver une véritable sensation d'alignement intérieur et de sentir un profond apaisement émotionnel et mental. Nous pourrons ainsi savourer la sensation d'être relié, simplement et calmement à soi, aux autres, et à la vie.

Déroulement d'une séance : de 60 à 90 minutes.

Série d'échauffements + Séries de postures + Relaxation/Méditation. Aucun entraînement préalable n'est nécessaire.

Cours particuliers

€40

- à l'unité pour 1 personne

Cours particuliers

€70

- à l'unité pour 2 personnes

Cours collectifs

€25

- à l'unité, 6 participants max.

Carnet 5 cours

€110

- soit 22 € / cours

Carnet 10 cours

€210

- soit 21 € / cours

Carnet 20 cours

€400

- soit 20 € / cours

1 mois illimité

€200

- sur RDV

Méditation

La pratique de la méditation nous aidera à débloquer les tensions, calmer le mental afin de retrouver la sérénité et de redonner libre cours à l'énergie, de trouver une véritable sensation d'alignement intérieur et de sentir un profond apaisement émotionnel et mental. Nous pourrions ainsi savourer la sensation d'être relié, simplement et calmement à soi, aux autres, et à la vie.

Déroulement d'une séance : de 30 minutes et de 1 heure (au choix, en fonction de votre niveau).

J'adapte la durée et le type de méditation de la séance en fonction de vos besoins, de votre niveau et de mon ressenti intuitif. Aucun entraînement préalable n'est nécessaire. La séance de méditation se termine par un échange autour d'une tisane Ayurvédique pour un instant de reconnexion à son environnement extérieur, tout en douceur.

Séance de méditation

€20

- à l'unité

Reiki

Le soin Reiki élimine d'abord les toxines, stimule les organes et le système nerveux, traite les zones enflammées et contaminées (infections bactériennes et virales), dénoue et libère les blocages dans le système énergétique, fortifie l'énergie généralement disponible et renforce le système immunitaire. Chaque traitement agit à différents niveaux et purifie profondément les pensées, le corps, les émotions et l'esprit.

Déroulement d'une séance : de 45 minutes à 1h15.

Chaque séance est précédée d'un temps de partage où vous êtes écouté(e) attentivement afin d'adapter le soin et de vous guider dans un mieux-être.

Chaque séance est différente des autres et répond à des buts précis connus ou non du sujet et du praticien. La séance commence par une purification de l'aura avec une fumigation de sauge. Puis vous rentrez dans une détente profonde, utilisant la respiration comme point central afin vous centrer dans l'instant présent. Si vous avez des objectifs précis pour votre séance de traitement, n'hésitez pas à me l'indiquer, sinon laissez simplement votre corps se guérir de lui-même. Votre organisme sait ce dont il a besoin pour s'harmoniser et en tant que canal, je saurai l'écouter.

Il est important de transmettre l'énergie du *soin Reiki* en silence. En donnant ou en recevant le Reiki nous pénétrons un état de conscience approfondi. Nous sommes ouverts, connectés à notre intuition et susceptibles de recevoir des messages, des signes intérieurs. Je termine toujours la séance par un signe d'ordre olfactif afin de stimuler votre « réveil » tout en douceur. Vous pouvez ouvrir les yeux.

45 minutes

€45

- *soin rééquilibrage de chakras ou soin spécifique sur demande pour traiter des maux en particulier*

1h15

€60

- *incluant un soin complet + une tisane ayurvédique en fin de séance avec un échange approfondi*

Forfait 5 séances

€220

- *chaque séance incluse dans le forfait est d'une durée d'1 heure environ*