

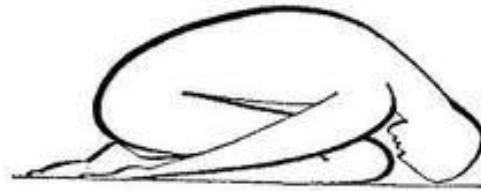


Les prestations Yoga, Energie, Relaxation.



Château de Beaussais
22650 TREGON
Réservation au : 02.96.82.57.98

Catherine, professeur, formée à L'Ecole Française du Yoga de l'Ouest, transmet les pratiques du yoga, à la découverte d'une discipline millénaire qui trouve ses origines en Inde et qui s'est développée en Occident avec beaucoup de succès.



Le yoga permet de trouver le bon équilibre entre le corps, l'esprit et le mental menant à trouver détente, calme et sérénité dans le moment présent. Il est un excellent outil pour renforcer le dos en dénouant les tensions, nœuds et blocages, une bonne méthode pour étirer toutes les parties du corps et faire travailler doucement muscles et articulations. Enfin, tout en apportant tonicité et souplesse, il apprend à se calmer intérieurement, à se recentrer, à lâcher-prise et à éveiller ses énergies intérieures, grâce à la conscience de la respiration.

Mais le yoga est surtout un immense corpus théorique qui comprend une philosophie, une psychologie et un état d'esprit. C'est aussi une écoute du corps relié à l'esprit permettant d'éloigner « les encombrements du mental » et aller vers la pure conscience, l'action juste, la compassion, la bienveillance, la non violence envers soi et autrui.

C'est une expérience d'intériorisation, un chemin vers une autre façon d'être au monde, dans le centrage, l'ouverture, et la disponibilité en correspondance avec les éléments de la nature.



Catherine vous propose :

Un moment de détente en pure conscience du corps et de ses trois espaces respiratoires (pranayama).

Un temps de travail postural dans l'aisance et la fermeté : les asanas (Hatha Yoga)

comprenant des étirements afin de préparer les diverses postures proposées : flexions, extensions, rotations, torsions, équilibres... ainsi que des enchaînements respiratoires et symboliques (Yoga de l'Énergie).

Un moment de relaxation (Yoga Nidra) intégrant une rotation de conscience amenant tous les groupes musculaires sollicités pendant les postures à se relâcher, suivie d'une visualisation à base d'images douces, positives, petites histoires portant sur les différents sens olfactifs intensifiant l'état de relaxation.

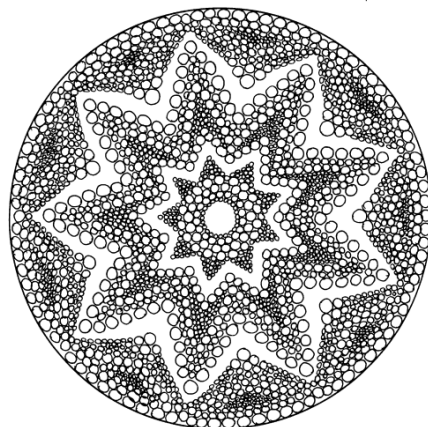
Pour le bien-être de tous les publics sensibilisés à cette pratique d'intériorisation et de ses divers bienfaits (physique, mental), Catherine exerce au rythme d'un fond musical adapté.



TARIFS

Forfait Yoga 1 heure (10 mn de détente, 40 mn de travail postural, 10 mn de relaxation):

- Cours particuliers : **55€**
- Cours pour un couple : **70€**
- Cours groupe (4/15 pers.): **20€/pers.**



Forfait Relaxation entre 20 et 30 mn (travail respiratoire, prise de conscience du schéma corporel, visualisation) :

- Séance une personne : **35€**
- Séance couple : **50€**
- Séance groupe (4/15 pers.) : **15€/pers.**

Ce service est effectué par un professionnel intervenant extérieur à l'établissement.

Les cours et les séances sont donc disponibles sur réservation et selon la disponibilité de l'intervenant.

Conditions générales :

Toutes prestations Yoga, Énergie, Relaxation vous sont proposées selon disponibilité.

Elles pourront être écourtées en cas de retard au RDV et seront dues en cas de non présentation du client à l'heure du RDV, ou en cas d'annulation (moins de 48h avant).