

BILAN DE YOGA DE 90 MINUTES:

CHF 150

Après une évaluation complète de vos corps physique, énergétique et mental, votre Bilan Yoga est entièrement personnalisé pour vous. Vous recevrez des conseils sur votre mode de vie, votre alimentation, l'équilibre de vos doshas, ainsi qu'un petit programme à pratiquer chez vous, afin d'harmoniser votre corps et votre esprit et de poser les bases d'une pratique de yoga durable.

SÉANCE PERSONNALISÉE DE YOGA 60 OU 90 MINUTES

CHF 140/
210

Cette séance personnalisée inclut des postures ciblées, des exercices de respiration et de la méditation, tous conçus pour rétablir l'harmonie et l'équilibre en vous. Avec le forfait de 10 ou 15 séances, vous bénéficiez d'un accompagnement progressif où toutes les techniques yogiques peuvent être intégrées.

FASCIA YOGA 60 MINUTES

CHF 130

Grâce à des étirements conscients, des postures maintenues et des techniques douces de relâchement myofascial, cette séance thérapeutique améliore la circulation sanguine, réduit les raideurs et favorise un relâchement physique et émotionnel profond. En agissant sur les restrictions au niveau du fascia, cette pratique favorise une meilleure posture, une mobilité accrue et est idéale pour soulager les tensions chroniques et renforcer la résilience à long terme du corps.

BEING BLISSFUL MEDITATION 60 MINUTES

CHF 130

Découvrez la méditation « Être en pleine joie », également connue sous le nom d'éveil de la kundalini, cette force dormante qui est en chacun de nous. Intégrant des exercices de respiration active pour stimuler l'activité cérébrale et libérer les blocages physiques, énergétiques et mentaux, cette pratique apporte un sentiment de libération, de positivité et de sérénité. Déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.

PELVIC CORE YOGA 60 MINUTES

CHF 130

Des mouvements doux et conscients, associés à la respiration, vous aident à renouer avec votre plancher pelvien, à améliorer votre posture et à libérer les tensions accumulées. Des exercices ciblés pour les muscles abdominaux permettent de restaurer en toute sécurité la force et le soutien des muscles profonds. Adapté au yoga prénatal et postnatal, ce cours convient aussi à toute personne souhaitant retrouver force et équilibre en douceur.

VITAL BREATH YOGA 60 MINUTES

CHF 130

Les exercices de respiration constituent un pont essentiel entre le corps physique et le corps mental. Ce cours comprend des exercices préparatoires pour améliorer la capacité pulmonaire, suivis de techniques de respiration adaptées pour favoriser la clarté mentale, l'énergie et la détente. Les techniques varient selon qu'elles visent à stimuler ou apaiser l'esprit, et la séance se termine par des verrous énergétiques permettant de libérer les blocages et rétablir l'équilibre.

YOGA NIDRA 30 MINUTES

CHF 70

Le yoga nidra, également connu sous le nom de sommeil yogique, est une méditation guidée pratiquée en position allongée. Elle facilite la relaxation profonde de l'esprit et implante des intentions positives dans le subconscient, vous aidant ainsi à réaliser vos désirs. Il s'agit d'une séance de bien-être mental qui rajeunit l'esprit et encourage la découverte de soi.

YOGA THAI 90 MINUTES

CHF 150

Le Thai Yoga est une pratique holistique ancestrale qui vise à libérer les tensions physiques et émotionnelles, favorisant ainsi l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cette approche revitalisante combine des exercices doux pour mobiliser les articulations, des techniques de respiration pour renforcer l'ancrage, des étirements de yoga assistés, de la méditation, ainsi que des pressions rythmiques destinées à rééquilibrer l'énergie vitale du corps.