



HATHA YOGA & MASSAGE SHIRO ABHYANGA

Isabelle vous propose de pratiquer le Hatha Yoga méthode Eva Ruchpaul. Tout au long de la séance, l'alternance entre les temps de posture et les temps de respiration optimise la présence à soi. Un accompagnement tout en bienveillance par l'écoute, le regard, la voix, la confiance et le geste postural permet le lâcher prise progressif pour l'apprenti yogi. La détente profonde s'installe en fin de séance. Alors le silence apparaît.

Massage Shiro Abhyanga :

Ce massage à l'huile tiède concerne la tête, le visage, les épaules et le haut du dos. Selon les Indiens, ses effets sont aussi puissants qu'un massage corps.

Massage Dosa Mardan :

Dos, bras, à l'huile tiède. Doux et tonique à la fois ce massage dénoue les tensions tout en harmonisant la circulation de l'énergie dans le dos.

DURÉES & TARIFS :

HATHA YOGA - LE JEUDI À 09H15 & À 18H30 - DURÉE : 1H15

15€/SÉANCE - 70€/5 SÉANCES - 35€/SÉANCE PRIVÉE 1H30

MASSAGES SUR RDV : 1H/50€

FIL DE DÉTENTE 2H30 : YOGA · CHI MACHINE · MASSAGE AU CHOIX /85€

BONS CADEAUX

Contact

Isabelle Floquet : 06.23.46.72.20

E-mail : ofildelo74@proton.me

