

TARIFS YOGANGE SEANCES PRIVEES

Durée d'une séance : 1 h00

YOGA THERAPIE & YOGA PRENATAL & YOGA

1 ENTRETIEN BILAN SANTE	50 €
1 SEANCE	50 €
5 SEANCES	225 €
10 SEANCES	400 €

SEANCES AVEC PROGRAMMES, AUDIOS, VIDEOS PERSONNALISEES

Christian MAGNISSALIS

nathayogaazur@gmail.com



06 84 49 96 22

WWW.YOGANGE.COM

YOGANGE

SEANCES PRIVEES

OBJECTIFS SEANCES YOGA THERAPIE & YOGA

Ces séances privées s'adressent à des personnes désireuses de retrouver la santé, un équilibre, une certaine sérénité mais aussi une forme physique et mentale, grâce aux techniques respiratoires et posturales du yoga, animées et enseignées dans un espace zen privé agréable et confortable.

Ces séances vont vous offrir à la fois un accompagnement, une méthode de santé permettant de diminuer vos douleurs, d'apaiser votre mental, de retrouver de l'énergie, de la force, de la souplesse, de ré-éduquer votre dos, d'apprendre à vivre avec tous les problèmes fonctionnels inhérents à votre colonne vertébrale, à respirer, gérer vos émotions, les nombreuses situations de stress mais aussi d'accepter le vieillissement et la transformation physique et hormonale de votre corps.

Elles permettent dans la durée d'acquérir une méthode de santé individualisée très efficace sur le long terme, prenant en considération, l'histoire de votre corps, ses mémoires émotionnelles, ses blessures, ses douleurs, ses opérations, ses maladies.

10 séances étalées sur deux mois vont booster votre pratique et vous transmettre une discipline du corps, un bien-être inégalé mais surtout une méthode de santé permettant d'assouplir et de muscler votre corps.

Le chemin de votre santé passe par une méthode, une discipline et de la patience. La mission de YOGANGE est de vous aider et de vous accompagner dans cette quête de santé et d'énergie.

Apprendre à respirer, se détendre, se relaxer, s'endormir, gérer ses émotions, éradiquer ses addictions mais aussi développer son endurance physique, énergétique ou mentale, sa concentration, perdre du poids, retrouver un équilibre.