

TARIFS YOGANGE SEANCES PRIVEES

Durée d'une séance : 1 h00

YOGA PRENATAL FORMULE 1

1 SEANCE	40 €
5 SEANCES	175 €
10 SEANCES	300 €

YOGA PRENATAL FORMULE 2 (ECRITS, AUDIOS VIDEOS)

1 SEANCE	50 €
5 SEANCES	225 €
10 SEANCES	400 €

Christian MAGNISSALIS
nathayogaazur@gmail.com

Tél. 06 84 49 96 22

WWW.YOGANGE.COM

YOGANGE

SEANCES PRIVEES

OBJECTIFS SEANCES YOGA PRENATAL

Notre longue expérience et savoir faire nous donne la possibilité de transmettre une préparation mentale et physique très efficace.

Pour les femmes enceintes, ces séances privées vont décupler votre capacité et force respiratoire. Les postures et techniques respiratoires vont vous accompagner avec confiance, sérénité, souplesse et légèreté tout au long de l'une des plus belles aventures de notre humanité: donner la vie à un être humain.

Des techniques respiratoires ciblées sur l'accouchement et l'après sont spécialement enseignées et répétées.

Ces séances privées, cycle court ou cycles long présentent l'énorme avantage de pouvoir s'adapter à tous moments de la grossesse aux besoins de la future maman.

PERIODICITE SEANCES PRIVEES, CYCLE LONG, CYCLE COURT

Séances privées: à tous moments de la grossesse

Il arrive très souvent que des femmes enceintes font appel au yoga prénatal uniquement 3 semaines avant l'accouchement.

Elles désirent acquérir des techniques respiratoires spécialement utilisées le jour de l'accouchement.

Séances cycle long : 3^{ème} mois au 9^{ème} mois de la grossesse

C'est un cycle complet permettant de vivre cette expérience avec sérénité. Excellente préparation physique et mentale.

Séances cycle court : 6^{ème} au 9^{ème} mois de la grossesse

Ce cycle permet d'apprendre les respirations clés qui permettront de réussir l'accouchement dans les meilleures conditions mais aussi d'offrir des solutions physiques pour accompagner la mutation du corps

AVANTAGES DES CYCLES 12 SEANCES

Possibilité de pouvoir assister à tous les cours collectifs de yoga, yoga pilates, yoga santé du dos dispensés au sein de notre association natha yoga azur.

www.yogange.com