

Studio Yoga Nánda - Séances individuelles

Cours de yoga en individuel

La séance individuelle est l'occasion :

- de débiter en confiance et avec de bonnes bases votre pratique, notamment revoir les bases de la respiration, pour que votre souffle vous soutienne pendant votre pratique
- d'approfondir ou corriger certains points de votre pratique (asanas, pranayamas, détente),
- d'établir une routine à intégrer à votre quotidien en fonction de vos besoins particuliers (sans tenir compte de l'approche ayurvédique tant que le bilan n'est pas réalisé).

Pour établir une routine pour la 1^{ère} fois, ou bien pour une 1^{ère} rencontre et débiter le yoga, une séance de 1h30 est nécessaire.

Tarifs : Séance individuelle de 1h : 45 €
Séance individuelle de 1h30 : 60 €



AYURVEDA – séances individuelles

Parce que le Yoga et l'Ayurveda sont comme les 2 faces d'une pièce, j'ai choisi d'enrichir mon approche yogique par celle de l'ayurveda. Pour maintenir l'être en santé, ou le guérir, l'ayurveda se base sur le fonctionnement des 5 éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Ether) dans notre corps physique, mais aussi dans notre psychisme. C'est une approche **Holistique**, c'est-à-dire une approche globale de la personne, ou approche corps/Esprit : tous les plans de notre être sont considérés : physique, mental, émotionnel, et spirituel. Pour comprendre et guérir chaque être, l'ayurveda prend aussi en compte son lieu de vie, sa situation familiale, son travail, son vécu, son style de Vie, son hygiène alimentaire, tout son environnement.

Bilan ayurvédique et suivi

Le bilan ayurvédique permet d'évaluer notre constitution de départ (prakriti), et quels sont les déséquilibres (vikriti) qui se sont installés au cours de notre vie.

Pour résumer très succinctement, la prakriti s'exprime en terme de « doshas » (humeurs biologiques, ou principe de fonctionnement de nos corps) : kapha, pitta et vata. Ces doshas sont directement liés aux 5 éléments Terre, Eau, Feu, Air, Ether.

A l'issue du bilan, je peux proposer quelques conseils pour revenir vers un état d'équilibre, qui peuvent être des changements à mettre en place dans notre environnement, dans notre hygiène de vie, notre alimentation etc... tout comme la pratique de postures de yoga, en fonction de ce qui ressort du bilan. C'est une approche holistique, on s'intéresse à tous les aspects de notre vie.

Par la suite (environ 3 mois après ou plus tard) une séance de suivi peut permettre de faire le point et ré-ajuster les préconisations (en fonction des saisons etc...).



Tarifs : Bilan ayurvédique (2h) : 65€ (50€ jusqu'en février 2021)
Consultation de suivi (1h) : 45€ (35€ jusqu'en février 2021)

Routine de yoga ayurvédique - 1h - 45€ / 1h30 - 60€

Établir une routine de yoga en prenant en compte les conclusions du bilan ayurvédique (déséquilibre et besoins)

Accompagnement de la femme – santé de la femme par l’ayurvéda et le yoga, selon la phase de la vie:

Cycles féminins, Pré ménopause, Ménopause

Séances individuelles et ateliers à thèmes pour mieux vivre nos périodes de transition, notre vie de femme au sein de la société qui demande toujours plus de performance, tout en respectant nos cycles naturels.

Mettre en place une routine ayurvédique et yogique pour améliorer notre quotidien de femme, élever notre conscience et vivre en accord avec notre féminité. **Tarif et déroulement : me consulter!**

Massages et temps pour se reconnecter à Soi :

Massage au bol Kansu - 40 min - 50€

Massage des pieds qui se pratique avec les mains puis à l’aide du Kansu (bol constitué d’une alliage de 5 métaux) et de ghee (*ou beurre clarifié, connu pour ses vertus thérapeutiques : il régénère, nourrit, élimine les toxines et rééquilibre en facilitant le processus digestif. Il est également recommandé pour renforcer le système immunitaire.*)

Il permet d’éliminer tout excès de l’élément feu dans le corps (colère, irritabilité...) ou pour le tonifier (faiblesse, dépression, manque de motivation...)



Massage shiro shampi et points marma tête, crâne et haut du dos - 1h- 65€

Massage favorisant l’oxygénation et la détente du système nerveux. Idéal pour apaiser l’agitation mentale, les problèmes d’anxiété et de sommeil.

Les points marma sont des points énergiques du corps, issus de la tradition ayurvédique. En les stimulant, l’action se fait en profondeur, sur les canaux d’énergie pour rééquilibrer l’énergie corporelle, favoriser le sommeil par cette technique anti-stress.

Un temps en Soi “Cocon de paix”- 2h30 - 100€

S’accorder un moment pour se détendre physiquement, vider l’esprit, tout en nettoyant le corps de ses toxines.

Je vous propose d’adapter ce temps en fonction de vos besoins, en choisissant les soins qui vous conviendront le mieux:

- massage tête ou pieds,
- soin à l’huile chaude crâne et/ou oreilles (particulièrement indiqués pour les déséquilibres Vata)
- temps de pranayamas/méditation
- sudation pour éliminer les toxines délogées, après avoir enduit le corps à l’huile chaude de sésame