

# TARIFS

2021 - 2022

Philippe FRADIN

Mobile : 06 88 70 64 57  
p.fradin@yahoo.fr  
www.yoga-ayurveda-63.com



## YOGA

(Visio ou sur place - PAYABLE d'AVANCE)

### Les Cours Collectifs

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Trimestre 1 (du 06/09 au 17/12)                  | 195 € | 13 semaines                                      |
| Trimestre 2 (du 03/01 au 15/04)                  | 195 € | 13 semaines                                      |
| Trimestre 3 (du 02/05 au 07/07)                  | 135 € | 09 semaines                                      |
| Périodes 1 (6/9 au 22/10) et 4 (28/02 au 15/04)  | 112 € | 7 semaines chaque période                        |
| Périodes 2 (8/11 au 17/12) et 3 (03/01 au 11/02) | 96 €  | 6 semaines chaque période                        |
| A la semaine (ou en cours de période)            | 20 €  | 1 semaine  |
| A l'année (35 semaines)                          | 490 € | Forfait qui réduit tarifs en Ayurvédā et stages* |

### Les ateliers et stages

|                           |          |                            |
|---------------------------|----------|----------------------------|
| Nettoyage Intestinal:     | 54 €     | * 50 €                     |
| Pratiques et stages :     | 68 €/J   | * 64 € (<3j) - 60 € (>3j)  |
| SĀDHANA (vidéo) - NOUVEAU | 4 €/jour | Pour 21j et 3€/j pour 40 j |



## AYURVEDA

|  |        |        |
|--|--------|--------|
| Bilan Āyurvédique ou Yoga-thérapie   | 64 €/h | * 58 € |
| Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Phyto-thérapie appliquée                 | 60 €/h | * 54 € |
| Soins : Véritable massage Ayurvédique (Abhyanga) ou Équilibrage énergétique (prana-thérapie) | 78 €/h | * 68 € |

# YOGA & AYURVEDA

Philippe FRADIN

**Cours - Pratiques**  
**Stages - Formations**  
**Thérapies naturelles**

**2021-2022**



### NOUVEAUX COURS et TARIFS

- Séances collectives Yoga - Méditations
- Formations en Yoga et Āyurvédā
- Stages et ateliers thématiques
- Thérapies naturelles et Cures (Sadhāna)

« La pratique est l'énergie déployée en vue d'établir le mental dans sa nature stable »

« Tatra sthitau yatnoh'bhyāsah » - Patanjali I13



## SÉANCES YOGA INTÉGRAL PILATES et MÉDITATIONS

Approche ajustée tout au long de l'année

### NOUVEAUX HORAIRES

|                | LUNDI                          | MARDI                              | MERCREDI                               | JEUDI                                  | VENDREDI                       |
|----------------|--------------------------------|------------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 09h30<br>11h00 |                                | YOGA<br>INTEGRAL<br>Nouveau (R)    |  |  |                                |
| 10h00<br>11h30 |                                |                                    | YOGA<br>INTEGRAL<br>Nouveau (T)        |  |                                |
| 12h30<br>13h30 |                                |                                    |  | YOGA<br>INTEGRAL<br>Nouveau (R)        |                                |
| 18h00<br>19h00 | YOGA<br>DHRISTI<br>Nouveau (T) |                                    | PILATES<br>Renforcement<br>Nouveau (T) | YOGA du SON<br>MANTRA BHA-<br>JANS (T) | MANTRA<br>ASANA<br>Nouveau     |
| 18h00<br>18h30 |                                | VOYAGES<br>Chamaniques             |  |  |                                |
| 19h00<br>19h30 | MEDITATION<br>Zazen (T)        |                                    | YOGA<br>EGYPTIEN (T)                   | MEDITATION<br>3 <sup>ème</sup> œil (T) | MEDITATION<br>Vipassana<br>(T) |
| 18h30<br>20h00 |                                | YOGA<br>HATHA NIDRA<br>Nouveau (T) |  |  |                                |

\*Royat : 12 rue Hippolyte Mallet — Theix : 8 rue du grand champ

**6 VISIOS : lundi - mardi - mercredi et vendredi**  
(après 18h : cf. site : « actualités »)

## FORMATIONS YOGA & AYURVEDA

École de Yoga intégral Sattva

Formation de Professeurs en Yoga Intégral  
Formation de Praticiens en Ayurveda  
Formations individuelles et en entreprises

DESCRIPTIF ET DATES SUR DEMANDE  
(voir / site : « actualités »)



## Nouvelles sessions : SĀDHANA YOGA

(Pratiques guidées thématiques progressives, proposées par vidéo dans l'année)

| Pratiques guidées | Orientations des pratiques   |
|-------------------|--|
| PRĀNA SĀDHANA     | Cette ascèse douce, de 21 jours, est destinée à nettoyer les voies respiratoires, équilibrer, renforcer et stocker le prāna (la force vitale) dans le corps en vue, <i>in fine</i> , d'améliorer sensiblement le fonctionnement du mental et du plan émotionnel. |
| ĀSANA SĀDHANA     | Pratique progressive continue de 40 jours ayant pour ambition de gagner, raffermir le corps physique et améliorer sensiblement l'équilibre, la force, tout en assouplissant l'ensemble de la trame musculo-tendino-articulaire.                                  |
| MANTRA SĀDHANA    | Sur une période de 21 jours, ce travail régulier, graduel, vise à accroître le fonctionnement du souffle grâce aux vibrations sonore, tout en favorisant un équilibrage du système nerveux et des chakras par les mantras et sons de guérison.                   |
| KRIYĀ SĀDHANA     | En 40 jours de sessions quotidiennes, le corps se dépollue complètement et renforce tout son système immunitaire. La totalité des composantes corporelles (physique, énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle) se trouve optimisée.                     |

## RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

Bilan complet - Diététique  
Phyto et Yoga-thérapie  
Massages Āyurvédiques  
Prāna-thérapie  
Thérapies psychiques



## ATELIERS CUISINE - MASSAGE PRANA-THERAPIE - AYURVEDA PRATIQUES CHAMANQUES GRAND NETTOYAGE INTESTINAL

Dates communiquées sur demande (voir site)

## STAGE D'ÉTÉ (Ouvert à tous)

Immersion Yoga Intégral - Intégration Philosophique  
Stage dans la Drôme Provençale - Pratiques intensives  
Du 14 au 18 AOUT 2022



Plus d'infos : [www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)