

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 11h00		YOGA INTEGRAL Nouveau (R)			
10h00 11h30			YOGA INTEGRAL Nouveau (T)		
12h30 13h30				YOGA INTEGRAL Nouveau (R)	
18h00 19h00	YOGA DHRISTI Nouveau (T)		PILATES Renforcement Nouveau (T)	YOGA du SON MANTRA BHA- JANS (T)	MANTRA ASANA Nouveau
18h00 18h30		VOYAGES Chamaniques			
19h00 19h30	MEDITATION Zazen (T)		YOGA EGYPTIEN (T)	MEDITATION 3 ^{ème} œil (T)	MEDITATION Vipassana (T)
18h30 20h00		YOGA HATHA NIDRA Nouveau (T)			

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

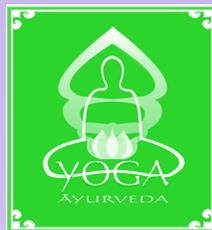
6 VISIOS : lundi - mardi - mercredi et vendredi
(après 18h : cf. site : « actualités »)

FORMATIONS YOGA & AYURVEDA

École de Yoga intégral Sattva

Formation de Professeurs en Yoga Intégral
Formation de Praticiens en Ayurvéda
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