

TARIFS

2022 - 2023

Philippe FRADIN

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

Mes séances de YOGA

(Visio ou sur place - PAYABLE d'AVANCE)

Les Cours Collectifs

Trimestre 1 : du 05/09 au 16/12	176 €	11 semaines
Trimestre 2 : du 03/01 au 07/04	192 €	12 semaines
Trimestre 3 : du 24/04 au 30/06	144 €	09 semaines
Période du 05/9 au 14/10	108 €	6 semaines
Périodes : (7/11 au 16/12) et (03/01 au 03/02)	90 €	5 semaines chaque période
Période du 20/2 au 07/04	126 €	7 semaines

A la semaine (ou en cours de période)	24 €	1 semaine
A l'année (32 semaines)	480 €	Forfait annuel qui réduit tarifs en Ayurvèda et stages* ↓
CARTES SEANCES : [validités : 3-6-12 mois respectivement :]		
10 séances	140 €	La carte est utilisable toute l'année aussi bien à Royat qu'à Theix (mais pas en Visio)
20 séances	240 €	
30 séances	300 €	

Les ateliers et stages

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

Mes rendez-vous en AYURVEDA

Bilan Āyurvédique ou Yoga-thérapie	64 €/h	* 58 €
Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Phytothérapie appliquée	60 €/h	* 54 €
Soins : Véritable massage Ayurvédique : Abhyanga -Shirodhara ... ou Équilibre énergétique (prana-thérapie)	80 €/h	* 78 €

YOGA & AYURVEDA

Philippe FRADIN

Cours - Pratiques
Stages - Formations
Thérapies naturelles

2022-2023



NOUVEAUX COURS et TARIFS

- Séances collectives Yoga - Eveil Chakra
- Formations en Yoga et Āyurvèda
- Stages et ateliers thématiques
- Thérapies naturelles et Cures (Sadhāna)

« Toutes les formes de Yoga consistent en l'inhibition des tourbillons mentaux (susceptibles de nous faire perdre de vue notre essence) »

« Yogash chitta-vritti-nirodhah » - Patanjali I2



SÉANCES YOGA INTÉGRAL
Pratiques complémentaires
Approche ajustée tout au long de l'année
NOUVELLES SEANCES PERFORMANTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00 11h30		YOGA INTEGRAL (R)	HATHA NIDRA Nouveau (T)		
12h30 13h30				YOGA INTEGRAL (R)	
18h00 18h30	Eveil MULADHARA	Eveil SVADHISTHANA	Eveil MANIPURA	Eveil ANAHATA	Eveil VISHUDDHI
18h30 19h30	HATHA YOGA (T)	PRANA YOGA Nouveau (T)	KUNDALINI YOGA Nouveau (T)	MANTRA YOGA (T)	VINIYASA YOGA Nouveau (T)

(R). Royat : 12 rue Hippolyte Mallet - (T). Theix : 8 rue du grand champ

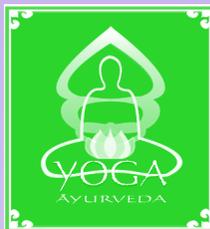
Séances possibles en VISIO tous les soirs

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 19 au 23 AOUT 2023



Plus d'infos : www.yoga-ayurveda-63.com