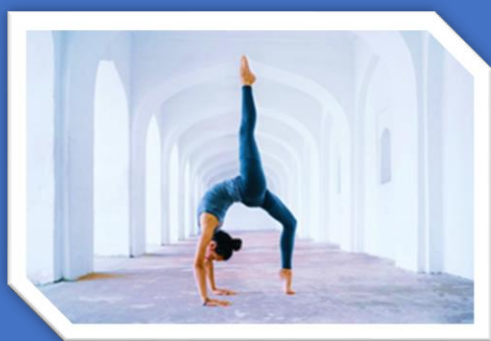


DOSSIER RESERVATION YOGA & AYURVEDA SATTVA



COURS
STAGES
ATELIERS
FORMATIONS
PROGRAMME
& INDIVIDUEL





Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2023-24

FICHE INDIVIDUELLE RESERVATION

Année 2023-24

NOM		PHOTO
PRENOM		
ADRESSE		
N° Tél.		Comment avez-vous connu l'Ecole Yoga Sattva ?
MAIL		
Date de naissance		Qu'attendez-vous de cette réservation ?
Nombre d'années de pratique de Yoga		
DATE Réservation		
SIGNATURE		Souffrez-vous de troubles ou de maladies particulières ?
CONTRE INDICATION MEDICALE		
LAQUELLE		
JUSTIFICATIF MEDICAL		



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2023-24

Les cours réguliers de YOGA



Les VISIOS seront possibles pour les cours du soir

[Sauf le cours de MANTRA du VENDREDI]

Nouvelles séances de YOGA

Royat (R) et Theix (T) – SEPT-23 → JUIN-24

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00 11h30		YOGA INTEGRAL (R)	HATHA NIDRA (T)		
12h30 13h30				YOGA INTEGRAL (R)	
18h00 18h30	Méditation ZAZEN	Méditation Triangle inférieur (T) Nouveau	Méditation Chakra du cœur (T) Nouveau	Méditation Triangle supérieur (T) Nouveau	Méditation VIPASSANA
18h30 19h30	YOGA EGYPTIEN (T) À nouveau cette année	HATHA YOGA (T)	PRANA YOGA (T)	MANTRĀSANA (T) À nouveau cette année	MANTRA YOGA & BHAJANS (T)



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel
Philippe FRADIN - 2023-24

Descriptif schématique des séances



SEANCES

Résumé du déroulement des séances

YOGA INTEGRAL

Synthèse magistrale de 8 formes de Yoga traditionnel, le Yoga Intégral SAY (*Sattva Āyur-Yoga*) respecte les principes de progression, de régulation des humeurs biologiques et agit en profondeur. Adaptées à la saison, ces séances régulent au mieux les organes vitaux et équilibrent le système nerveux très sollicité par notre mode de vie moderne.

HATHA NIDRA

Construite en favorisant l'alternance du Ha et du Tha, (*soleil et lune*) – c'est à dire la succession des postures mobilisant la droite puis la gauche, ces pratiques, associées à la respiration et à la relaxation profonde, sont d'excellents moyen d'équilibrer toutes les fonctions corporelles et d'obtenir un état de bien-être incomparable.

HATHA YOGA

Pratique traditionnelle mettant l'accent sur l'alternance des postures tenues afin d'équilibrer les polarités et de favoriser la circulation optimale de l'énergie dans le corps. Ces séances sont ajustées aux besoins de la saison : avec flexions, extensions, torsions, inversions, équilibres - fortifiantes, relaxantes ou harmonisantes.

PRANA YOGA

Cette pratique s'appuie sur les techniques de contrôle de l'énergie par les souffles vitaux, par la concentration et l'accroissement de la sensibilité au prana. Un minimum d'expériences en Yoga postural est nécessaire avant d'entreprendre ces prāṇāyamas et prāṇa-thérapies.

YOGA EGYPTIEN

Séances construites en respectant les principes d'alignement et de rectification de la colonne vertébrale, du grill costal, des ceintures pelviennes et scapulaires. Ce Yoga renforce les muscles profonds, ouvre la cage thoracique et améliore considérablement l'acte respiratoire, tout en renforçant le système nerveux.

MANTRA YOGA

Pratique des mantras Védiques, cette séance est une partie du rituel du feu (*Agni Hotra du Kerala*). Un certain nombre de mantras de protection et de guérison seront utilisés, japa mala, ainsi que des chants sacrés : bhajans et kirtans.

MANTRĀSANA

Ces séances sont très adaptées pour accroître l'effet des sons sur les postures. Les asanas, en retour, apportent un positionnement vocal incomparable, une meilleure tenue corporelle, un renforcement du système nerveux et bien sûr une respiration plus ample ainsi qu'un mental profondément apaisé.

MEDITATIONS

Chacune de ces méditations apporte des bénéfices spécifiques : recentrage, stabilité mentale, meilleure concentration, évacuations des tensions et des somatisations, éveil des centres d'énergie et augmentation sensible de l'énergie vitale.



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2023-24

JE RĒSERVE

Mes séances de **YOGA**

(Visio ou sur place - **--- PAYABLE d'AVANCE ---** - année **2023-24**)

Cocher

Les Cours Collectifs

	Trimestre 1 : du 04/09 au 15/12	198 €	11 semaines
	Trimestre 2 : du 02/01 au 12/04	180 €	10 semaines
	Trimestre 3 : du 29/04 au 28/06	144 €	08 semaines
	Période du 04/9 au 20/10	120 €	6 semaines
	Périodes : (13/11 au 15/12) et [(02/01 au 31/01) + 26/2 au 01/3] - et (du 04/3 au 12/04)	100 €	5 semaines <i>chaque période</i>
	RESUME : \geq 8 semaines = 18€ /semaine - \leq 8 semaines = 20 € /semaine		
	POSSIBILITE [sur ces forfaits] de participer jusqu'à 8 cours par semaine		
	A la semaine (ou en cours de période)	24 €	1 semaine
	A l'année	480 €	Forfait annuel qui réduit les tarifs en Ayurvéda *
	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 (<i>mais pas en Visio</i>)
	20 séances	240 €	
	30 séances	300 €	

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 Équilibrage énergétique (prana-thérapie)	80 €/h	* 74 €



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel
Philippe FRADIN - 2023-24

MODE DE REGLEMENT

CHEQUE de la somme de€

VIREMENT* de la somme de€

ESPECE de la somme de€

REALISE le

* RIB si virement bancaire :



 CAISSE D'EPARGNE D'Auvergne et du Limousin						
Cadre réservé au destinataire du relevé						
Identification du compte pour une utilisation nationale						
18715	00200	08000971440	61			
<i>clétab^s</i>	<i>clguichet</i>	<i>nlcompte</i>	<i>clrice</i>			
Domiciliation		BIC				
C.E. AUVERGNE ET LIMOUSIN(00200)		CEPAFRPP871				
Identification du compte pour une utilisation internationale (IBAN)						
FR76	1871	5002	0008	0009	7144	061
Intitulé du compte						
FRADIN PHILIPPE 8 RUE DU GRAND CHAMP THEIX 63122 ST GENES CHAMPANELLE						
CHAMALIERES		0000710				