

# TARIFS

2023 - 2024

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** - année 2023-24)

### Les Cours Collectifs

<b>Trimestre 1 :</b> du 04/09 au 15/12	<b>198 €</b>	11 semaines
<b>Trimestre 2 :</b> du 02/01 au 12/04	<b>180 €</b>	10 semaines
<b>Trimestre 3 :</b> du 29/04 au 28/06	<b>144 €</b>	08 semaines
<b>Période</b> du 04/9 au 20/10	<b>120 €</b>	6 semaines
<b>Périodes :</b> (13/11 au 15/12) et [(02/01 au 31/01) + 26/2 au 01/3] - et (du 04/3 au 12/04)	<b>100 €</b>	5 semaines <i>chaque période</i>

**RESUME :** ☑ 8 semaines = **18€** /semaine - ☑ 8 semaines = **20 €** /semaine

**POSSIBILITE** [sur ces forfaits] de participer **jusqu'à 8 cours par semaine**

<b>A la semaine</b> (ou en cours de période)	<b>24 €</b>	1 semaine
<b>A l'année</b>	<b>480 €</b>	Forfait annuel qui <b>réduit les tarifs</b> en Ayurvédā *

<b>CARTES SEANCES :</b> [validités : 3-6-12 mois respectivement :]		
10 séances	<b>140 €</b>	La carte est utilisable toute l'année aussi bien à Royat qu'à Theix ( <i>mais pas en Visio</i> )
20 séances	<b>240 €</b>	
30 séances	<b>300 €</b>	

## Mes rendez-vous en AYURVEDA

Bilan Āyurvédique ou Yoga-thérapie	<b>64 €/h</b>	* 58 €
Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Phytothérapie appliquée	<b>60 €/h</b>	* 54 €
<b>Soins :</b> Véritable massage Ayurvédique : Abhyanga -Shirodhara ... ou Équilibrage énergétique (prana-thérapie)	<b>80 €/h</b>	* 74 €

# YOGA & AYURVEDA

Philippe FRADIN

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

**2023-2024**



## NOUVEAUX COURS et TARIFS

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

« La véritable concentration est le maintien de l'attention sur une aire mentale limitée »

« Desha-bandhash chittasya dhāranā » - Patanjali III1



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

### Nouvelles séances de YOGA

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

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

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

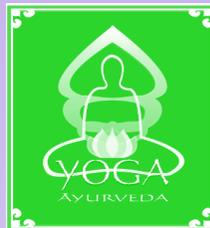
**Séances possibles en VISIO tous les soirs**

### FORMATIONS YOGA & AYURVEDA

École de Yoga intégral Sattva

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

DESCRIPTIF ET DATES SUR DEMANDE



## Nouvelles sessions : SĀDHANA YOGA

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

Pratiques guidées	Orientations des pratiques
<b>PRĀNA SĀDHANA</b>	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.
<b>ĀSANA SĀDHANA</b>	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.
<b>MANTRA SĀDHANA</b>	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.
<b>KRIYĀ SĀDHANA</b>	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 Ayurvédiques  
Prāna-thérapie



**ATELIERS CUISINE - MESSAGES PRANA-THERAPIE - AYURVEDA 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 2024**



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