



# Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2022-23

## FICHE INDIVIDUELLE RESERVATION

Année 2022-23

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



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2022-23

## Les cours réguliers de YOGA



Les VISIOS seront possibles pour les cours du soir

[Sauf le cours de MANTRA du jeudi]

### Nouveaux horaires & nouvelles séances de YOGA

Royat (R) et Theix (T) – SEPT-22

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



## Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2022-23

# 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 prānāyamas et prāna-thérapies.

### KUNDALINI YOGA

Pratiques initiatiques réservés à tous, destinées à évacuer les déséquilibres par la mise en circulation de l'énergie vitale. Les postures et les exercices sont choisis afin de libérer les blocages situés dans les muscles, articulations, système nerveux et cerveau.

### 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.

### VINIYASA YOGA

Ce cours est spécifiquement conçu avec les règles de progression (viniyasa krama) pour préparer les postures (pawan mukta), des enchainements traditionnels (*Sūrya, Chandra et Panchabhuta Namaskara*), afin d'obtenir une meilleure tenue, un plus grand confort, et un plus grand bénéfice des Āsanās.

### Eveil des CHAKRAS

Sessions d'éveil des centres vitaux dans le corps par des techniques de souffles, de mantras, visualisations et concentrations (raja yoga et chamaniques). Ces pratiques préliminaires aux séances de Yoga équilibrent le mental, l'émotionnel et les éléments astraux (*tanmatra*) dans le corps (*Manomāyā et prānamāyā kosha*)



# Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2022-23

## JE RÉSERVE

### Mes séances de **YOGA**

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

Cocher

#### Les Cours Collectifs

<input type="checkbox"/>	<b>Trimestre 1</b> : du 05/09 au 16/12	<b>176 €</b>	11 semaines
<input type="checkbox"/>	<b>Trimestre 2</b> : du 03/01 au 07/04	<b>192 €</b>	12 semaines
<input type="checkbox"/>	<b>Trimestre 3</b> : du 24/04 au 30/06	<b>144 €</b>	09 semaines
<input type="checkbox"/>	<b>Période</b> du 05/9 au 14/10	<b>108 €</b>	6 semaines
<input type="checkbox"/>	<b>Périodes</b> : (7/11 au 16/12) <b>et</b> (03/01 au 03/02)	<b>90 €</b>	5 semaines <i>chaque période</i>
<input type="checkbox"/>	<b>Période</b> du 20/2 au 07/04	<b>126 €</b>	7 semaines
<input type="checkbox"/>	<b>A la semaine</b> (ou en cours de période)	<b>24 €</b>	1 semaine
<input type="checkbox"/>	<b>A l'année</b> (32 semaines)	<b>480 €</b>	Forfait annuel qui <b>réduit tarifs</b> en Ayurvéda et stages*
<input type="checkbox"/>	<b>CARTES SEANCES</b> : [validités : 3-6-12 mois respectivement :]		La carte est utilisable toute l'année aussi bien à Royat qu'à Theix (mais pas en Visio)
<input type="checkbox"/>	10 séances	<b>140 €</b>	
<input type="checkbox"/>	20 séances	<b>240 €</b>	
<input type="checkbox"/>	30 séances	<b>300 €</b>	
<b>Les ateliers et stages</b>			
<input type="checkbox"/>	Nettoyage Intestinal :	<b>54 €</b>	* 50 €
<input type="checkbox"/>	Pratiques et stages :	<b>68 €/J</b>	* 64 € (<3j) - 60 € (>3j)
<input type="checkbox"/>	SĀDHANA (vidéo) – <b>NOUVEAU PROGRAMME</b>	<b>4 €/j</b>	Pour 21j et 3€/j pour 40 j

### Mes rendez-vous en **AYURVEDA**

<input type="checkbox"/>	Bilan Āyurvédique ou Yoga-thérapie	<b>64 €/h</b>	* 58 €
<input type="checkbox"/>	Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Phytothérapie appliquée	<b>60 €/h</b>	* 54 €
<input type="checkbox"/>	<b>Soins</b> : Véritable massage Ayurvédique : Abhyanga -Shirodhara ... ou Équilibrage énergétique (prana-thérapie)	<b>80 €/h</b>	* 78 €



# Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel  
Philippe FRADIN - 2022-23

## MODE DE REGLEMENT

---

CHEQUE de la somme de .....€

VIREMENT\* de la somme de .....€

ESPECE de la somme de .....€

REALISE le .....

\* RIB si virement bancaire :



<b>CAISSE D'ÉPARGNE D'Auvergne ET DU LIMOUSIN</b>						
Cadre réservé au destinataire du relevé						
Identification du compte pour une utilisation nationale						
18715	00200	08000971440	61			
<small>cl'étab<sup>s</sup></small>	<small>cl'guichet</small>	<small>n/compte</small>	<small>cl'rice</small>			
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				