



Yoga Intégratif Sattva

UNE PRATIQUE LIBRE, RICHE ET ÉVOLUTIVE

Plus de 20 ans d'enseignement, d'étude et de transmission
au service de votre évolution.



PRATIQUE LIBRE

Venez une fois par
semaine ou plus,
selon vos besoins
et vos possibilités.



DIVERSITÉ DES COURS

Différentes approches
pour explorer et
approfondir votre
pratique.



PRÉSENTIEL & VISIO

Alternez selon vos
disponibilités lorsque
cette possibilité est
proposée.



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Un enseignement
attentif au rythme,
aux besoins et à
l'évolution de chacun.

DES PRATIQUES VARIÉES

pour harmoniser le corps, l'énergie et l'esprit



Āsana
Postures



Prāṇāyāma
Respiration



Méditation
Relaxation



Énergie
Mudrā • Bandha



Mantra
Yoga Nidra



Approches
traditionnelles



Nouveaux cours et nouvelles propositions
enrichiront l'année 2026-2027.



FORFAIT ANNUEL ACCÈS LIBRE

540 €
pour l'année
de septembre à juin

Paiement possible :

1 fois 540 €

2 fois 270 €

3 fois 180 €

Sans frais.
Pas d'abonnement mensuel,
mais la possibilité de
faciliter le règlement.



FORFAIT TRIMESTRIEL ACCÈS LIBRE

220 €
le trimestre

Une formule simple
quel que soit
le trimestre.



CARTES PRÉSENTIEL

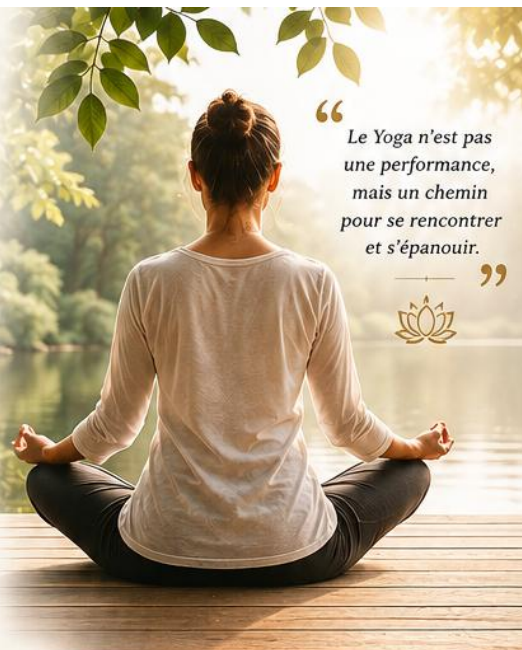
1 séance **25 €**

Carte 10 séances **160 €**

Carte 20 séances **270 €**

Carte 30 séances **320 €**

Pour une pratique
plus occasionnelle
en présentiel.



“
Le Yoga n'est pas
une performance,
mais un chemin
pour se rencontrer
et s'épanouir.
”



PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE

Enseignant de Yoga et formateur
de professeurs de Yoga.

Formations et compétences :

- Yoga & Āyurveda
- Accompagnement individuel
- Massage ayurvédique
- Psychanalyse (Rêve Éveillé)
- Astrologie védique & Jyotiṣḥ



ENGAGEMENT & TRANSMISSION

Président du CEYT – Centre d'Étude
des Yogas Traditionnels.

Un engagement pour l'étude,
la transmission et la préservation
des traditions du Yoga.



CE QUE VOUS RECEVEZ

- ✓ Une grande liberté de pratique
- ✓ Une diversité d'approches
pour évoluer
- ✓ Un enseignement vivant
et adapté
- ✓ Plus de 20 ans d'expérience
et de transmission
- ✓ La possibilité de pratiquer
en présentiel et en visio

UN ENGAGEMENT SIMPLE POUR UNE PRATIQUE PROFONDE ET VIVANTE.

*Vous venez comme vous êtes, vous pratiquez selon vos possibilités...
et vous laissez votre pratique évoluer avec vous.*



Yoga Intégratif Sattva
Yoga • Āyurveda • Transmission
www.yoga-ayurveda-63.com



Des cours à Clermont-Ferrand
et en visio (selon les cours)
Tous niveaux – Débutants bienvenus



06 88 70 64 57



p.fradin75@gmail.com