

# TARIFS

2018 - 2019

Philippe FRADIN

Téléphone : 04 63 79 75 80

Portable : 06 88 70 64 57

p.fradin@yahoo.fr

www.yoga-ayurveda-63.com

www.yoga-ayurveda42.fr



## YOGA

### Les Cours Collectifs

A l'unité :	<b>20 €</b>	
Carte 10 séances	<b>174 €</b>	(soit 26 € d'économie)
Carte 20 séances	<b>268 €</b>	(soit 132 € d'économie)
Carte 30 séances	<b>358 €</b>	(soit 242 € d'économie)
le mois	<b>58 €</b>	4 semaines pleines
le trimestre	<b>158 €</b>	(soit 16 € d'économie)
A l'année	<b>400 €</b>	Forfait qui <b>réduit tarifs</b> en Ayurvédas et stages*

### Les cours individuels

Un cours :	<b>54 €</b>	
Carte 10 séances	<b>400 €</b>	(soit 140 € d'économie)

### Les ateliers et stages

Nettoyage Intestinal:	<b>54 €</b>	* 50 €
Pratiques et stages :	<b>68 €/J</b>	1 à 2 Jours * 64 €
	<b>64 €/J</b>	3 Jours et + * 60 €



## AYURVEDA

Bilan Āyurvédique	<b>60 €/h</b>	* 54 €
Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Yogathérapie et Phytothérapie appliquée	<b>58 €/h</b>	* 50 €
Soins : Véritable massage Ayurvédique (Abhyanga) ou Équilibrage énergétique (prana-thérapie)	<b>74 €/h</b>	* 68 €

# YOGA & AYURVEDA

Philippe FRADIN

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

**2018-2019**



### NOUVEAUX STAGES - TARIFS

- Les séances collectives Yoga - Méditations
- Les formations en Yoga et Āyurvédas
- Les stages et ateliers de rééquilibrage
- Les thérapies naturelles et Cures en Inde

Quand la posture est maîtrisée, les courants de prāna (énergie vitale) s'ajustent automatiquement.

« Tasmin sati shvāsa-prashvāsayor gati-vicchhedah pranayamah » - Patanjali 2.49



## SÉANCES YOGA INTÉGRAL PILATES et MÉDITATIONS

Approche ajustée tout au long de l'année

Montbrison (42)			Chamalières (C) et Theix (T) (63)			
	LUNDI	VENDREDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI
09H 10H	YOGA KUNDALINI 1	YOGA KUNDALINI 2	09H 10H	MEDITATION Zazen (T)	MEDITATION Raja Yoga (C)	MEDITATION Vipassana (T)
10H 11H	AYURVEDA (Bilan)	AYURVEDA (Bilan)	10H00 11H30		YOGA INTEGRAL (C)	
12H30 13H30	PILATES 1	MEDITATION (zazen)	12H30 13H30	YOGA INTEGRAL (C)		
15H 16H	AYURVEDA (soin)	AYURVEDA (soin)	18H 19H	MEDITATION Brahma-Granthi (T)	PILATES (T)	MEDITATION Śiva- Granthi (T)
16H 17H	PSY INDIVIDUEL	PSY INDIVIDUEL	19H00 19H30		MEDITATION Viśnu-Granthi (T)	
17H30 18H30	MEDITATION (Vipassana)	PILATES 2	19H00 20H30	YOGA NIDRA VINIYASA (T)		SADHANĀGNI HOTRA (T)
18H30 19H30	YOGA INTEGRAL 1	YOGA INTEGRAL 2	19H30 21H00		YOGA CHAKRA MUDRĀSANA (T)	

Remarque : les Jeudis à 17h30 : Eveil du 3ème Œil, réservé aux initiés

## FORMATIONS YOGA et AYURVEDA

École Sattva Auvergne-RA



Formation de Professeurs en Yoga Intégral  
Formations individuelles et en entreprises

Descriptif - dates sur demande et sur le site

## FORMATIONS en ĀYURVEDA (lieu : THEIX)

THEMES	DATES
<b>Prakriti pariksha</b> Savoir établir et interpréter un bilan constitutionnel individuel	01 octobre et 12 novembre 2018
<b>Ahara-Chikitsa - Dina et Rutacharya</b> Savoir réorienter l'alimentation, l'hygiène et les règles de vie en conformité avec la constitution individuelle	10 décembre et 14 janvier 2019
<b>Dravyaguna, Asana et prana-thérapie</b> Savoir utiliser les thérapies appropriées : Phyto. Yoga et énergie	11 février et 11 mars 2019
<b>Massages et cuisine Ayurvédiques</b> Savoir pratiquer les massages sur les points marmas et savoir préparer les plats Ayurvédiques dans les règles de l'art	16-17 et 18- 19 avril 2019

## RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

Bilan complet - Diététique  
Phyto et Yoga-thérapie  
Massages Āyurvédiques  
Prāna-thérapie  
Thérapies psychiques



## ATELIERS CUISINE - MASSAGE PRANA-THERAPIE - AYURVEDA PRATIQUES CHAMANIKES GRAND NETTOYAGE INTESTINAL

Dates communiquées sur demande et sur le site

## STAGE d'ÉTÉ (Ouvert à tous)

Immersion Yoga Intégral - Intégration Philosophique  
Stage dans la Drôme Provençale - Pratiques intensives  
Du 19 au 23 AOUT 2019



Plus d'infos : [www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)  
[www.yoga-ayurveda42.fr](http://www.yoga-ayurveda42.fr)