

€CO : Faites connaître les cours de Yoga à quelqu'un - Dès son inscription : réduction de 20 € sur votre carte

# TARIFS

2020 - 2021

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

Une heure :	<b>24 €</b>	
Carte 10 heures	<b>184 €</b>	(soit 56 € d'économie)
Carte 20 heures	<b>288 €</b>	(soit 196 € d'économie)
Carte 30 heures	<b>368 €</b>	(soit 352 € d'économie)
le mois	<b>64 €</b>	4 semaines pleines
le trimestre	<b>168 €</b>	(soit 24 € d'économie)
A l'année	<b>480 €</b>	Forfait qui <b>réduit tarifs</b> en Ayurvédas et stages*

### Les cours individuels

Un cours :	<b>58 €</b>	
Carte 10 séances	<b>480 €</b>	(soit 100 € d'économie)

### Les ateliers et stages

Nettoyage Intestinal:	<b>54 €</b>	* 50 €
Pratiques et stages :	<b>68 €/J</b>	* 64 € (<3j) - 60 € (>3j)
SĀDHANA (vidéo) - <b>NOUVEAU</b>	<b>4 €/jour</b>	Pour 21j et 3€/j pour 40 j



## AYURVEDA

Bilan Āyurvédique	<b>64 €/h</b>	* 58 €
Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Yogathérapie et Phytothérapie appliquée	<b>60 €/h</b>	* 54 €
Soins : Véritable massage Ayurvédique (Abhyanga) ou Équilibrage énergétique (prana-thérapie)	<b>78 €/h</b>	* 68 €

# YOGA & AYURVEDA

Philippe FRADIN

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

**2020-2021**



### NOUVEAUX COURS et TARIFS

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

« La libération des tourbillons du mental et des émotions est assurée par la pratique ininterrompue et la ferveur »

« Satu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito-dridha-bhūmih » - Patanjali I14



## SÉANCES YOGA INTÉGRAL PILATES et MÉDITATIONS

Approche ajustée tout au long de l'année

Royat (R) et Theix (T) *					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08h45 09h45			MEDITATION Raja Yoga (R)		
09h30 11h00				YOGA INTEGRAL (R) Nouveau	
10h00 11h30			YOGA INTEGRAL (R)		
12h30 13h30		YOGA INTEGRAL (R)			
18h00 19h00	YOGA EGYPTIEN (T)		PILATES (T)		YOGA CACHEMIRE (T)
18h00 18h30		VOYAGES Chamaniques (T)		MEDITATION 3 <sup>ème</sup> œil (T)	
19h00 19h30	MEDITATION Zazen (T)		MEDITATION Hridaya (T) Nouveau		MEDITATION Vipassana (T)
18h30 20h00		YOGA NIDRA VINIYASA (T)			
18h30 19h30				SADHANA PUJA - MANTRA BHAJANS (T)	
19h30 21h00			YOGA CHAKRA MUDRĀSANA (T) Séance avancée		

\*Royat : 12 rue Hippolyte Mallet — Theix : 8 rue du grand champ

## FORMATIONS YOGA et AYURVEDA

École de Yoga intégral Sattva

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



DESCRIPTIF ET DATES SUR DEMANDE (voir / site : « actualités »)

## Nouveau : SĀDHANA YOGA

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

Pratiques guidées	Orientations des pratiques
PRĀNA SĀDHANA	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.
ĀSANA SĀDHANA	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.
MANTRA SĀDHANA	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 équilibre du système nerveux et des chakras par les mantras et sons de guérison.
KRIYĀ SĀDHANA	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 Āyurvédiques  
Prāna-thérapie  
Thérapies psychiques



## ATELIERS CUISINE - MASSAGE PRANA-THERAPIE - AYURVEDA PRATIQUES CHAMANQUES 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 15 au 19 AOUT 2021



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