



AYOODVEDA : Ayurveda + Yoga

Du tapis à l'esprit



Durée : 1h

À la découverte de l'Ayurveda

Suis-je Vata, Pitta ou Kapha ?

Initiation à l'Ayurveda.

Connaitre mon profil ayurvédique.

Recommandations générales pour rééquilibrer mon alimentation.

Conseils & astuces pour démarrer ma routine ayurvédique.

60€



Coaching 3 dimensions

Transformer. Équilibrer. Harmoniser



Durée : 1h30

Bilan Holistique

Le point de départ de ma transformation

Découvrir mon profil ayurvédique et comment il m'influence au quotidien.

Identifiez mes blocages, comportements et déséquilibres.

Conseils pour nourrir mon corps et harmoniser mon énergie.

90€



Durée : 2h30

Du tapis à l'esprit

L'expérience holistique sur mesure

Bilan holistique

+

Cours privé de yoga adapté (1h).

Routine personnalisée & conseils :

*alimentation, yoga, développement personnel,
connaissance de soi.*

Guidance intuitive & éveil spirituel.

150€



Coaching Yoga

Bouger pour activer et libérer



Durée : 5x 1h

Cours privés de yoga

Mon tapis, mon rythme, mon espace

5 cours adaptés à mon profil et à mon énergie
(Vinyasa, Yoga danse, Power Yoga, Dreamflow...).

Travail sur l'équilibre physique, la libération des tensions et l'ouverture créative.

Suivi et ajustement de mes postures.

Renforcement, assouplissement et réalignement du corps.

250€



Durée : 1 h15

Dreamflow

Activer, libérer, régénérer

Mouvement conscient et méditation hypnotique.
Libération des tensions physiques et
émotionnelles.

Guérison énergétique des blessures et traumatismes.
Reconnexion au corps, créativité et intuition.

60€



La parenthèse FeelYood

Ma journée sur mesure

Offrez-vous un moment privilégié, en famille ou entre amies avec un programme entièrement personnalisable selon vos besoins et envies.



Durée : 11h - 17h

Programme

Rituel d'ancrage : pranayama & méditation

Yoga dynamique

(Vinyasa, yoga danse, Power Yoga)

Pause déjeuner & Initiation Ayurveda

(atelier cuisine ou repas clé en main préparé par mes soins)

Coaching intuitif et cercle de partage.

(guidance, tirage de cartes et échanges guidés)

Pratique douce intégrative

(Dreamflow ou yoga nidra)

Partage final et cercle de clôture

120€

Par personne



Envie d'aller plus loin ?

Choisissez le programme qui vous ressemble, entièrement personnalisé et sur mesure.

Retrouvez équilibre et harmonie grâce à l'Ayurveda, la nutrition holistique, le yoga, le développement personnel et la spiritualité, en créant votre programme unique, rien que pour vous.

- 3, 5 ou 10 séances en présentiel ou visio
- Abonnement mensuel, avec ou sans déplacements
- Possibilité de mini-retraite "at home"

Sur Devis