

À la découverte de L'Ayurveda

60 min

#feelyood



Suis-je vata, pitta ou kapha ?

Consultation en présentiel ou visio 60 min

Initiation à l'Ayurveda

Connaitre mon profil ayurvédique

Recommandations générales pour commencer
un rééquilibrage alimentaire qui me correspond

Conseils & astuces pour démarrer ma nouvelle
routine ayurvédique

60 €

#feelyood



Consultation diagnostic

90 min

#feelyood



Mettre en place ma nouvelle routine Bien-être

Consultation en présentiel ou visio 90 min

Découvrir l'Ayurveda & Connaitre mon dosha
Comprendre mon comportement alimentaire, mes
blocages & mes déséquilibres
Connaitre les aliments à privilégier & à éviter pour
rééquilibrer mon alimentation selon mes besoins
Idées recettes & conseils pour démarrer ma
pharmacopée ayurvédique

(Compte rendu écrit de la session + 15 €)



#feelyood



Starter pack
Feel yood

90 min

#feelyood



L'équilibre n'est pas inné c'est à toi de le créer

Consultation en présentiel ou visio 90 min

Initiation à l'Ayurveda

+

Cours privé de yoga de 45 minutes

Correction de mes postures

Connaître le type de yoga & les postures
qui me correspondent

Ma mini routine yoga personnalisée à mettre
en place au quotidien

99 €

#feelyood



Pack
Feelyood

2x 60 min

#feelyood



Good food good mood for you

2 x 60 min présentiel ou visio

À la découverte de l'Ayurveda

+

Cours privé de yoga de 60 minutes

Correction de mes postures

Initiation au yoga ayurvedique

Initiation à la méditation & aux pranayamas

**Ma mini routine yoga personnalisée à mettre
en place au quotidien**

110 €

#feelyood



Pack
Feelyood

2x 90 min

#feelyood



Good food good mood for you

2 x 90 min présentiel ou visio

Consultation diagnostic

+

Cours privé de yoga de 60 minutes

Correction de mes postures

Découverte du yoga ayurvédique :

type de yoga & postures qui me correspondent

Initiation à la méditation & aux pranayamas

Ma mini routine yoga personnalisée à mettre

en place au quotidien

130 €

#feelyood



Starter pack Good Food

90 min

#feelyood



La santé dans l'assiette

Consultation en présentiel ou visio 90 min

Consultation diagnostic

+

**E book personnalisé de 15 recettes de nutrition
holistique & ayurvédique**

120 €

#feelyood



Starter pack
Good Mood

60 min

#feelyood



Je suis mon meilleur atout

Consultation en présentiel ou visio

Comprendre ses blocages grâce au développement personnel et à la psychologie positive
Initiation à la spiritualité
Tirage de cartes sur demande.



#feelyood



Protocole
yoood

Sur devis

#feelyood



Mettre tout en équilibre c'est bien, mettre tout en harmonie c'est mieux !

Envie d'aller plus loin...? Yood a la solution !

À vous de choisir le programme qui vous ressemble avec un protocole sur mesure unique & entièrement personnalisable.

Retrouver équilibre & harmonie dans ma vie à travers l'Ayurveda, la nutrition holistique, le yoga, le développement personnel, la psychologie positive & la spiritualité en créant mon propre programme à moi et rien qu'à moi !

J'ai le choix entre 3, 5 ou 10 séances en présentiel ou en visio, un abonnement au mois avec ou sans déplacements, je peux même créer ma mini retraite « at home » !

#feelyood

