

YOGANGE

SEANCES PRIVEES : YOGA & YOGA PRENATAL & YOGA THERAPIE

LA MISSION DE YOGANGE EST DE VOUS AIDER ET DE VOUS ACCOMPAGNER AVEC DOUCEUR DANS CETTE NOUVELLE QUETE DE SANTE ET D'ENEGIE.

LA SEANCE DUREE 1 HEURE	35 €
5 SEANCES	150 €
10 SEANCES	300 €

OBJECTIFS DES SEANCES PRIVEES

Ces séances privées s'adressent à des personnes désireuses de retrouver la santé, un équilibre, une certaine sérénité mais aussi une forme physique et mentale, grâce aux techniques respiratoires et posturales du yoga, animées et enseignées dans un espace privé agréable et confortable (climatisé et bien chauffé).

Elles permettent dans la durée d'acquérir une méthode de santé individualisée très efficace sur le long terme, tout en prenant en considération, l'histoire, le vécu et la carte géographique physique, énergétique et mentale de tout individu. 10 séances étalées sur deux mois vont booster votre pratique et vous transmettre une discipline du corps. Le chemin de votre santé passe par une méthode, une discipline et de la patience. La mission de YOGANGE est de vous aider et de vous accompagner dans cette quête de santé et d'énergie.

Apprendre à respirer, se détendre, se relaxer, s'endormir, mais aussi développer son endurance physique, énergétique ou mentale, sa concentration, perdre du poids, retrouver un équilibre, une stabilité émotionnelle ou bien vivre sa grossesse.