



Notre mission est de créer une synergie entre les soins doux et la pratique, dans le but de vous accompagner vers une autonomie d'une bonne hygiène de vie : la santé physique, mentale, émotionnelle et psychologique.

Les styles de Yoga proposés au Shala Embrun

Hatha-Yoga

Ce type de yoga, par la pratique précise et rythmée de postures, permet une maîtrise du corps et des sens et une amélioration de la forme globale du pratiquant. Parfois doux, parfois plus dynamique.

Ashtanga - Vinyasa yoga

VINYASA signifie "placer de façon spécifique" en sanskrit. C'est un yoga dynamique (yang) où les postures s'enchaînent de façon fluide, rythmées par la respiration.

Yin Yoga

Le YIN YOGA propose une approche douce et lente qui cible sur un étirement passif des tissus profond, et permet de développer la relaxation physique et l'introspection.

Yoga de l'énergie

Cette pratique s'appuie sur l'assouplissement, l'étirement, la tonification et la détente de l'ensemble du corps et met l'accent sur l'éveil sensoriel et l'exploration de circuits d'énergies subtils.

Qi Gong

Le QI GONG n'est pas à proprement parlé une forme de yoga mais une pratique étroitement liée. C'est une gymnastique douce et lente issue de la MTC avec but de stimuler la libre circulation du Qi.

Yoga Love

Issu d'un doux mélange de diverses pratiques ancestrales venant de l'Inde, le YOGA LOVE est une pratique douce et accessible à tous qui se pratique en duo.

Les soins doux

- Naturopathie
- Ostéothérapie
- La Trame
- MTC
- Massage Tui Na
- Psychologie clinique
- Hypnothérapie
- Relaxologie
- Sophrologie

Ateliers et Retraites

Nous proposons des ateliers et retraites tout au long de l'année dans le Shala. Pour rester informé consultez régulièrement notre page facebook et notre site internet et inscrivez-vous à notre Newsletter.

Pour en savoir plus, visitez notre site internet

WWW.YOGA-SHALA-EMBRUN.COM

TARIFS

Dans le Yoga Shala Embrun, plusieurs professeurs de Yoga et thérapeutes interviennent. Ils sont diplômés et spécialisés. Ils travaillent en tant qu'auto-entrepreneur et sont locataires du centre. Vous réglerez vos cours et les soins directement avec eux.

Pour les tarifs des soins doux, vous pouvez vous renseigner directement auprès du thérapeute.

Pour les cours de Yoga et Qi Gong, nous proposons :

• TICKET : 12 € le cours

par carnet de 5 ou 10 - valable toute l'année pour tous les cours.

• ABONNEMENT TRIMESTRIEL : 120€ (soit environ 8 € le cours)

+ 15% de remise par soin - valable une fois sur le trimestre.

• ABONNEMENT ANNUEL : 350 €

+ 20% de remise par soin - valable toute l'année une fois / thérapeute

RESERVATION ET CONTACT

Pour réserver un cours ou un soin, vous pouvez contacter directement l'intervenant concerné par téléphone ou par mail.

Les intervenants au Yoga Shala Embrun

AGIUS Gaëlle	Psychologue Relaxologue	07 56 97 97 50	g.agius.psy@gmail.com
COMBE-LANTENOIS Jeanne	Masseuse Tui Na & Shiatsu	06 32 20 38 32	jeannelantenois@gmail.com
CUGNY Pauline	Psychologue clinicienne	07 83 49 78 89	pauline.cugny.psy83@gmail.com
DUCREUX Stéphanie	Prof de Yoga	06 46 09 39 44	phanyd@gmail.com
GJINI Céline	Prof de Yoga	06 44 97 99 75	tonic.and.zen@gmail.com
HENRY Ousir	Prof de Yoga	06 03 71 78 76	naradaservices@yahoo.com
ILEGEMS Renke	Praticienne de Trame	06 81 90 08 95	loulaval05@gmail.com
LARDON Emilie	Thérapeute MTC	06 85 43 18 63	lardon.mil@hotmail.com
MULDER Elsa	Prof de Yoga	06 76 64 32 14	elsamulder67@gmail.com
SAOUIR Jordan	Osthéothérapeute	06 74 92 95 60	jordansaouir@hotmail.fr
SCHLOSSER Catherine	Prof de Yoga	07 81 43 83 63	cathschlosser@gmail.com
VIRTON Laurence	Naturopathe	07 86 18 28 70	contact@virtonnaturopathe.fr