

## PLANNING DES COURS DE YOGA

Lundi 9h-10h30	Vinyasa yoga au Helleux
Jeudi 18h-19h30	Vinyasa yoga à Saint-François
Dimanche 18h-19h30	Yin yoga au Helleux

15€ le cours  
150€ la carte de 11 cours

*Possibilité de cours particulier à domicile sur demande.  
(me contacter pour les formalités)*

*Sarah Petithory*

 06 58 72 13 58

 ananda.yoga.sarah

*Ananda*  
*thai yoga massage*



### LE MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL

Le massage thaï traditionnel, appelé aussi thaï yoga massage, est un massage holistique qui s'inspire du yoga et de la méditation. Etirements et mouvements fluides mais dynamiques, favorisent la bonne circulation de l'énergie dans l'ensemble de votre corps.

Grâce à des points de pression sur les lignes énergétiques, bien-être et détente vous envahiront.

Ce massage se réalise habillé et au sol sur un futon.



### LE MASSAGE THAÏ A L'HUILE

Le massage thaï à l'huile détend profondément.

Il apaise le mental, relâche les muscles, améliore la circulation et rééquilibre l'énergie..

Le corps est massé avec des mouvements fluides d'empaumage et de pressions des lignes d'énergie.

N° 841 759 111 R.C.S. POINTE-A-PITRE - Ne pas jeter sur la voie publique.

*Se recentrer*

*Se détendre*

MASSAGE THAÏ À L'HUILE 1h30 70€

MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL 1h00 55€

1h30 70€

2h00 90€

SÉANCE D'ÉTIREMENTS 20mn 20€

*Massage en duo possible sur demande.*

Les massages sont réalisés sous un carbet sur Sainte-Anne, secteur Bois Jolan.

Déplacement à domicile possible :

Sainte-Anne / Saint-François suppl. 10€

Autres zones géographiques suppl. 20€



## LE YIN YOGA

Le yin yoga est un yoga doux et lent, principalement pratiqué au sol.

La position est maintenue longtemps pour atteindre un relâchement musculaire et un lâcher prise profond.



## LE YOGA VINYASA

Le yoga vinyasa est un yoga dynamique.

À l'aide de votre souffle, vous enchaînez les postures afin de faire monter l'énergie.



*« Chaque cours est différent et travaille sur une thématique.*

*Je réajuste vos postures, et les adapte si besoin, avec des sangles et des briques. »*

*Se détendre*

*Se recentrer*