Séance d'acupressure

La pratique se fait par la pression des doigts axée sur certains points des voies de passage énergétique appelées les méridiens. Cette pratique est issue de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme l'acupuncture.

L'acupressure favorise l'activation des forces vitales qui animent le corps, afin de l'aider à maintenir son potentiel de santé.

Les maux du corps expriment des émotions au travers des différents parcours des méridiens, qui peuvent insuffler un sens à nos difficultés de l'existence.

Séance sur RDV
Tarif
Entre 1h15 et 1h30
60 € la séance

Bon cadeau

Offrir un moment de détente,
de plaisir et de joie…

- Une séance individuelle ou collective de Yoga de l'Energie
- Une séance individuelle ou collective de Yoga Doux
- Un atelier de Yoga Nidra
- Une séance d'Acupressure
- Un thème Astrologique

06 77 82 92 59
pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com

Sylviane Pilette

Yoga de l'Energie
Yoga Doux
Yoga Nidra
Acupressure

Caen

Proche du quartier Saint-Gabriel

Année 2025/2026

06 77 82 92 59
pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com

Cours de Yoga de l'Energie

Le yoga de l'énergie nous invite au mieux être par la pratique du corps et de l'esprit, basée sur le déplacement de la pensée, du « regard intérieur » par la relation du geste-respiration dans les mouvements de phrases ou d'enchaînements, de postures du hatha-yoga et de la posture d'assise silencieuse.
La pratique est associée avec l'énergie des saisons.

Cours collectifs d'1h15

- Lundi de 10h30 à 11h45
- Mardi de 18h30 à 19h45

Séance limitée à 6 personnes
Pendant la période scolaire

Tarifs

- 20 séances 260 €
- 10 séances 140 €
- la séance 15 €

Possibilité de régler en 2 fois
Les cours annulés de moins de 48 heures seront dus.

Réservations

http://xoyondo.com/dp/qztudoEUYrr88tw
ou **par mail/SMS**

Cours individuel d'1 heure sur RDV
Tarif 50 € de l'heure

Cours de Yoga doux

Du corps à Soi

Une séance de yoga doux, nourrie de l'approche psychocorporelle contemporaine de la méthode Feldenkrais et de l'anti-gym, par la respiration et la fluidité des mouvements du corps pour s'aider à mieux habiter son corps.

Cours collectifs d'1 h

- Mercredi de 18h à 19h

Séance limitée à 6 personnes
Pendant la période scolaire

Tarifs

- 20 séances 220 €
- 10 séances 120 €
- La séance 13 €

Possibilité de régler en 2 fois
Les cours annulés de moins de 48 heures seront dus.

Réservations

https://xoyondo.com/dp/g4rkh9hn5i4fpe5
ou **par mail/SMS**

Cours individuel d'1 heure sur RDV
Tarif 50 € de l'heure

Les ateliers Du Yoga Nidra

Un échange sur notre lien du moment avec la saisonnalité, et l'influence astrologique des signes, astres et planètes.
Une pratique de l'écoute et ressenti dans des mouvements lents, afin de favoriser la détente du corps.
Une séance de Yoga-Nidra (yoga du sommeil) dans le thème des énergies du moment, accompagnée par la résonnance des sons de koshis et d'autres sons, pour valoriser un état de détente profonde.

Atelier d'1h30 limité à 6 personnes

- **Samedi** de 10h00 - 11h30

Tarif

- l'atelier 20 €

Les ateliers annulés de moins de 48 heures seront dus.

Calendrier

20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 06 décembre
10 janvier, 07 février, 07 mars, 28 mars, 30 mai et 20 juin

Réservations

http://xoyondo.com/dp/D9at2HXUlFhVCNb
ou **par mail/SMS**