

# Tarifs indicatifs des séances individuelles

## Sophrologie avec Mireille. Pour prendre rendez-vous : 06 85 78 15 89

### Séance individuelle

Durée 1h15 - 50€ la séance / 55€ non adhérents

Carte de 5 séances individuelles : 230€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)

### Séance groupe de 7 personnes max

Protocole de 10 séances de 1h15 (soit 2 séances par mois durant 5 mois)

150€ par personne (+25€ pour non adhérents) ce qui revient à 15€ la séance

- Possibilité règlement en 3x -



## Massage avec Sylvie. Pour prendre rendez-vous : 06 80 61 27 18

### Massage abhyanga

Durée 1h30 - 65€ adhérents / 70€ non adhérents

Carte de 5 massages : 310€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)

### Massage ciblé sur une partie du corps

Durée 30 min - 35€ adhérents / 40€ non adhérents

Carte de 5 massages : 170€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)

### Massage sonore – Soins aux bols tibétains

Durée 1h - 55€ adhérents / 60€ non adhérents

Carte de 5 soins : 260€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)



## Reiki et Trame avec Cathy. Pour prendre rendez-vous : 06 30 55 08 41

### Reiki

Durée 1h à 1h30 - 60€ adhérents / 65€ non adhérents

Carte de 5 séances : 275€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)

### Trame

Durée 1h à 1h30 - 60€ adhérents / 65€ non adhérents

Carte de 5 séances : 275€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)



## Yogathérapie avec Christine. Pour prendre rendez-vous : 06 32 15 2114

### Séance individuelle

Durée 1h - 50€ adhérents / 55€ non adhérents

Carte de 5 séances : 230€ (+25€ d'adhésion à la MDY pour non adhérents)



*L'aspect financier ne doit pas être un obstacle à votre participation : n'hésitez pas à venir en discuter avec nous. Nous sommes ouverts à tout arrangement.*

# ASSOCIATION LA MAISON DU YOGA

123 avenue de Strasbourg - 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : [lamaisonduyoga@orange.fr](mailto:lamaisonduyoga@orange.fr)

[www.lamaisonduyoga.fr](http://www.lamaisonduyoga.fr)



LA MAISON DU YOGA  
METZ

## SEANCES INDIVIDUELLES



Sophrologie  
Massage ayurvédique  
Soins aux bols tibétains  
Reiki - Trame  
Yogathérapie



Vos professeurs de yoga vous proposent un accompagnement individuel grâce aux formations qu'ils ont suivies dans d'autres disciplines.

Le point commun de ces différentes approches : vous aider à aller vers un mieux-être en mobilisant vos propres ressources et en vous appropriant les différents « outils » proposés.

Elles n'ont en aucun cas vocation à se substituer à un suivi médical.



## Sophrologie avec Mireille

06 85 78 15 89

Mireille est titulaire d'un master en Sophrologie Caycédienne délivré par Sofrocay Académie Internationale.

**La Sophrologie Caycedienne®** est la Sophrologie dans sa forme authentique, telle que créée et développée par son fondateur, le **Professeur Alfonso Caycedo, éminent psychiatre.**

La méthode Caycedo est un outil qui permet de développer un potentiel insoupçonné, basé sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est fondée sur une méthodologie précise qui permet de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons afin de **renforcer nos attitudes et valeurs positives au quotidien. (Gérer ses émotions, stress, anxiété ; Atténuer les tensions psychiques et physiques ;** Améliorer son sommeil, Renforcer sa mémoire, concentration ; Canaliser les énergies positives et revitaliser son existence)

La Sophrologie étudie **la conscience humaine** et s'adresse à **tout un chacun**. Elle ne nécessite aucune tenue particulière, ni matériel. Sa pratique régulière avec un professionnel puis de manière autonome permet d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien afin d'installer un mieux-être profond et permanent.



## Massage ayurvédique OU Soin aux bols tibétains avec Sylvie

06 80 61 27 18

Sylvie enseigne le yoga depuis 1999 et propose un accompagnement individuel grâce au massage ayurvédique et au soin sonore avec des bols tibétains.

**Massage abhyanga** : Pilier de la médecine ayurvédique, discipline holistique issue de la tradition védique indienne, ce massage s'adapte à chaque individu, en fonction de son tempérament, de son état physique et émotionnel, de la saison, etc ... C'est un massage aux huiles chaudes, pratiqué sur le corps entier. Il **défend en profondeur, rééquilibre les circuits d'énergie, restaure vitalité et sérénité**, dynamise ou relaxe, etc ... Il peut aussi être réalisé sur une partie du corps et offre alors un soin plus ciblé.

**Soin aux bols tibétains** : C'est un véritable soin réalisé à l'aide de 7 bols chantants, dont 4 sont posés sur le corps habillé. Il apporte une **relaxation profonde** et stimule l'**auto-guérison** du corps. Toutes les cellules sont harmonisées par les vibrations des bols.



## Reiki OU Trame avec Cathy

06 30 55 08 41

Après avoir reçu des séances **Reiki** en 2011 en ayant trouvé cette méthode énergétique étonnante, Cathy décide de se former pour **soulager stress et tension** en canalisant le Reiki lors de séances individuelles. C'est une méthode japonaise de Mikao Usui, qui fait ses preuves depuis maintenant de nombreuses années.

Cathy est enseignante et formatrice Reiki depuis 2016, car **chacun de nous a ce potentiel d'activer son énergie**. C'est un chemin vers soi qui nous accompagne dans notre quotidien.

Cathy a découvert la **Trame** et est **praticienne certifiée depuis 2018**. C'est une technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme. Lorsque cette information est de qualité, elle permet de **retrouver équilibre et harmonie**.

Lors de ces séances la personne est allongée et reste habillée. 1 séance dure entre 45 min et 1h. Ces séances peuvent se faire en prévention, et aussi lors d'un évènement stressant ou d'une période anxiogène. Un nettoyage énergétique régulier permet un mieux-être durable.



## Yogathérapie avec Christine

06 32 15 21 14

Christine est professeure de yoga diplômée de l'EFYEst (École Française de Yoga de l'Est) et de l'IDYT (Institut de YogaThérapie, dirigé par le Dr Lionel Coudron). A partir de votre demande, et après avoir pratiqué un bilan initial global, elle vous proposera un **accompagnement utilisant les outils du yoga** (postures, respirations, méditations, visualisations et relaxations), adaptés à votre problématique. Les objectifs en seront déterminés avec vous (gérer son stress, ses émotions, ses douleurs, retrouver de la fluidité dans son corps, de la sérénité dans ses pensées, etc...).

En quelques séances, il s'agira d'**apprendre à gérer soi-même** certains maux du quotidien, qu'ils concernent la sphère physique, mentale ou émotionnelle et de devenir ainsi **acteur de son mieux-être**. Cet accompagnement peut également aider à améliorer la qualité de vie en cas de pathologie lourde, en complément d'un suivi médical.