Nouveau
Au Pôle Santé Châtelaillon-Plage

YOGA & YOGATHERAPIE



Je suis heureuse de vous proposer des séances de yoga & yogathérapie adaptées à chacun.e au sein du **Pôle Santé** de Châtelaillon-Plage.
Professeure de yoga et **yogathérapeute** certifiée, j'accompagne depuis 10 ans des personnes de toutes conditions physiques, notamment dans des hôpitaux, centres de santé, maternités et entreprises.
J'ai à cœur de proposer une approche **personnalisée** et **adaptée** à chaque personne, dans un cadre **bienveillant**, pour mieux habiter son corps, écouter ses sensations et développer ses propres **ressources**.

Amandine Brignoli

Yogathérapie & bien-être

Une pratique personnalisée selon les besoins, les objectifs et l'état de santé de chacun.e, pour accompagner des problématiques spécifiques : douleurs de dos, stress, anxiété, troubles digestifs, douleurs chroniques, etc...

→ Séance personnalisée avec des exercices accessibles, simples et ciblés.

Jeudi : 10h30 - 11h30

Yoga doux & Relaxation

Une pratique douce et accessible, mêlant mouvements progressifs, postures adaptées aux possibilités de chacun.e, étirements, respiration et temps privilégié de relaxation.

→ Séance pour délier les tensions, améliorer la mobilité, ralentir et favoriser la détente physique et mentale.

Mardi : 17h - 18h

Yoga pour toutes & tous

Une pratique accessible combinant postures maintenues, mouvements, enchaînements simples, respiration et méditation.

→ Séance développant progressivement force, souplesse, mobilité et équilibre, concentration et apaisement.

Jeudi : 12h30 - 13h30

Yoga dynamique

Une pratique tonique avec des postures s'enchaînant au rythme de la respiration dans des séquences fluides.

→ Séance sollicitant l'ensemble du corps à travers le renforcement, la mobilité, la souplesse, la stabilité et l'endurance.

Mardi : 18h15 - 19h15

Pôle Santé Châtelaillon-Plage
7 av. de Strasbourg

Tarifs :
Séance d'essai : 10€
Séance à l'unité : 18€
Carte 10 séances : 150€
Carte 20 séances : 270€

Comment réserver ?
Scannez le QR code ou contactez-moi :

amandine.brignoli@gmail.com
06 10 98 07 29
www.yogamandinebrignoli.com