

HORAIRES YOGA ADULTES

Lundi	9h30 - 11h00 11h15 - 12h45
Mardi	9h30 - 11h00 18h30 - 20h00
Mercredi	19h30 - 21h00
Samedi	10h00 - 11h30

HORAIRE YOGA ENFANTS

Mercredi	14h30 - 15h30
----------	---------------

AYURVÉDA ET RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Sur rendez vous	A domicile (20m autour d'Arpajon) Au Studio 59
-----------------	--

Studio 59

59, Grande Rue

91290 ARPAJON



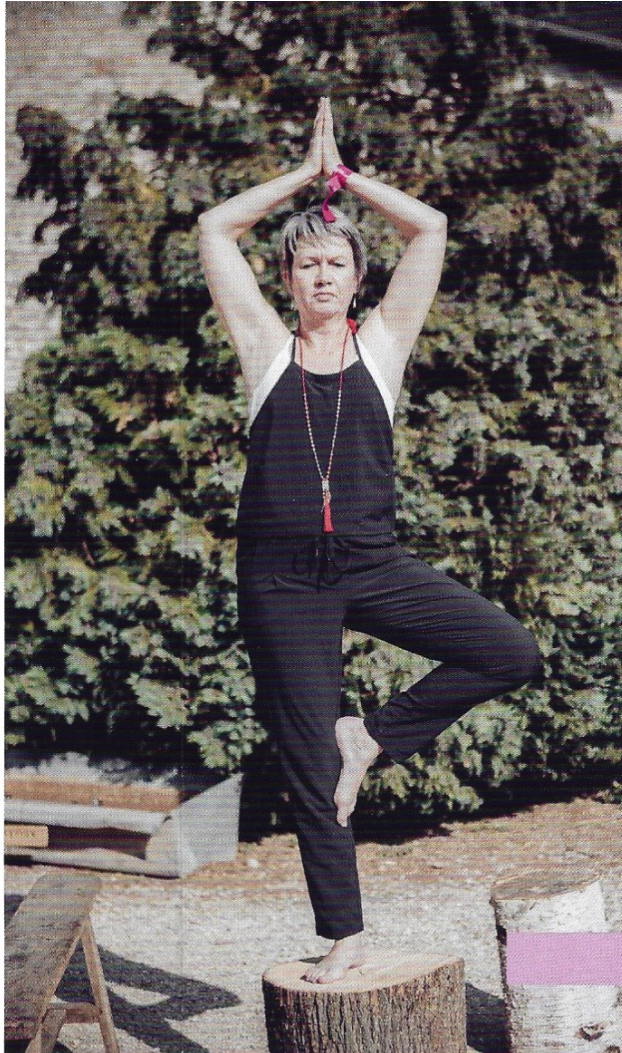
0677107619



studio59arpajon



@studio59.arpajon



Studio 59

Yoga
et
Ayurvéda

Etre mieux
avec soi

QUI SOMMES-NOUS ?

Le Studio 59, en plein centre d'Arpajon(91), propose du Hata-Yoga, autant pour les enfants que les adultes, les femmes enceintes. Il a été créé par Christine en 2019, qui est professeur de Hatha Yoga et thérapeute conseiller en ayurvéda. Elle prodigue aussi des massages en réflexologie plantaire ayurvédique, pour les adultes et les enfants.

Le studio est confortable et tout le matériel est fourni, tapis et coussins.

Nous accueillons ponctuellement des intervenants extérieurs, autour du yoga et du bien-être. Nous proposons des ateliers cuisine autour de l'Ayurvéda, à domicile avec une conseillère Thermomix.

Hatha Yoga

Accompagnement pendant la grossesse en cours particulier à la séance 20 €

Accompagnement pendant la grossesse en cours particulier forfait 10 cours 170€

Hatha Yoga ponctuel/essai 15€

Hatha Yoga adulte forfait 12 cours 165€

Hatha Yoga adulte forfait 30 cours (3x120€) 360€

Hatha Yoga enfant dès 5 ans ponctuel/essai 10€

Hatha Yoga enfant dès 5 ans 10 cours 70€

Ayurvéda

1er rendez-vous Alimentation et Ayurvéda (1h30) 60€

Rendez-vous de suivi Alimentation et Ayurvéda 40 €

Réflexologie plantaire Ayurvédique adulte 60€

Réflexologie plantaire Ayurvédique enfant 40€



Yoga et Ayurvéda

Ici au Studio 59 vous trouverez les outils pour aller vers le mieux-être.

Le Hatha Yoga à travers la respiration et les postures, permet de se réconcilier avec le corps souvent malmené dans la vie actuelle.

L'ayurvéda propose d'adapter son alimentation à nos besoins, les saisons, les moments particuliers de la vie.

L'Ayurvéda ne se substitue en aucun cas à l'avis de votre médecin ou spécialiste.