

Le Hatha Yoga permet d'acquérir ou de retrouver une harmonie physique et psychologique par la pratique régulière d'étirements et de respirations. Les cours sont accessibles à tous.

La Relaxation et la Méditation sont un entraînement de l'esprit basé sur l'attention. Elles développent calme mental et intelligence émotionnelle. Elles agissent sur le stress, l'anxiété, les douleurs chroniques, les problèmes de sommeil, les ruminations...

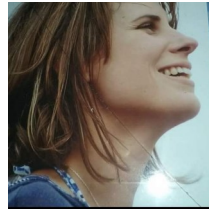
La Sophrologie nous donne la possibilité d'accéder à toutes nos ressources de bien être pour vivre au présent, débarrassé de nos blocages émotionnels passés tout en prenant conscience que nous avons les ressources nécessaires dans la reconstruction de soi.

L'Arrêt du Tabac sans avoir les effets du manque est possible grâce à la méthode Chiapi. Cette méthode de puncture élimine le besoin de fumer dès la première séance.

L'écoute de son corps et de ses sensations pour trouver de nouvelles ressources en soi pour les

ME CONTACTER

Valérie TRACHET



Professeur de yoga diplômée de la fédération française de Hatha Yoga depuis 2005 / Pratique le yoga depuis 1990

Sophrologue depuis 2010

Artiste peintre

Coordonnées

4600 route de Puyoô
40290 HABAS

Tél : 06 15 97 24 48

Mail : valerie211276@gmail.com

Mon Compte Facebook



Valérie Trachet

Sophrologue & Professeur de yoga



- Enseignement du yoga traditionnel
- Yoga et grossesse
- Yoga avec bébé
- Yoga enfant
- Relaxation et méditation
- Thérapie brève
- Arrêt du tabac

PROGRAMME 2020-2021

COURS HEBDOMADAIRES

Cours de Hatha Yoga traditionnel :

- mardi de 15h à 16h
- mercredi de 10h à 11h
- jeudi de 15h à 16h
- jeudi de 19h30 à 20h30 (maison des associations à Puyoô)
- samedi de 10h30 à 11h30

Séance de Relaxation et Méditation :

- mardi de 14h à 14h45
- mercredi de 9h à 9h45

TARIFS

8€ la séance sur inscription (4 personnes maximum) ou 90€ le trimestre

Yoga et grossesse & Yoga avec bébé sur rendez-vous

- mardi 16h15-17h
- jeudi 14h-14h45
- jeudi 16h15-17h

TARIFS

- 10 € la séance sur inscription (2 personnes maximum)

DEBUT DES COURS LA SEMAINE DU 07/09/20 ET FIN DES COURS LA SE-

STAGES

Stages de Hatha yoga, Relaxation, Méditation

De 16h à 18h les dimanches :

- 20 septembre
- 18 octobre
- 15 novembre
- 22 novembre
- 17 janvier
- 28 février
- 14 mars
- 4 avril
- 23 mai
- 27 juin

Sur inscription (4 places)

TARIFS

12€ le stage ou 100€ les 10 stages

Stages enfants (Yoga et art plastique)

De 9h à 16h :

- lundi 19 octobre
- lundi 15 février
- lundi 19 avril
- jeudi 8 juillet

TARIFS

36€ la journée repas compris

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Séance sophrologie / Thérapie brève

TARIFS

45€ la séance (environ 1h)

Arrêt du tabac

TARIFS

Une personne
200€ la première séance et la séance de suivie (si besoin) gratuite

Le couple
350€ la première séance et la séance de suivie (si besoin) gratuite

STAGES D'ETE

Yoga et peinture

Un stage de deux jours pour allier détente et créativité

- 12 et 13 juillet
- 19 et 20 juillet
- 31 juillet et 1 août

TARIFS

220€ les deux jours (matériels et repas compris) (4 personnes maximum)