



Cours de Yoga
pour les personnes en situation
de handicap



CAROLINE PAYSAN
Professeure de yoga
et Ergothérapeute



Votre situation de handicap ou votre limitation temporaire ou permanente de mouvement vous empêche de participer aux séances collectives de Yoga ?

A propos

Caroline PAYSAN

Professeure de Yoga et Ergothérapeute, je vous propose des cours de Yoga particuliers entièrement personnalisés, et adaptés à vos capacités.

Ma priorité : vous faire pratiquer le yoga en toute sécurité, renouer à votre corps, apaiser votre esprit dans un environnement confortable et familial.

Osez penser
différemment : votre
corps peut pratiquer
le yoga.

Pratique Personnalisée : Adaptée à vos capacités, avec une approche centrée sur vos besoins individuels et à domicile.

Réconciliation Corporelle : Renouez avec votre corps et retrouvez plaisir à vous mettre en mouvement. Renforcement, souplesse, équilibre et libération des tensions.

Une pratique bienfaisante pour le corps et l'esprit : Confiance, gestion des émotions et du stress, apaisement mental, détente.



Les séances de Yoga ne remplacent pas des séances de rééducation, mais elles complètent votre parcours de bien-être global.

Comment ça se passe ?

- **Première rencontre Gratuite :**
Découvrez mon approche et exprimez vos besoins et attentes.
- Planification des séances
- Réalisation des cours à domicile

ANNECY ET ALENTOURS

Tarification*

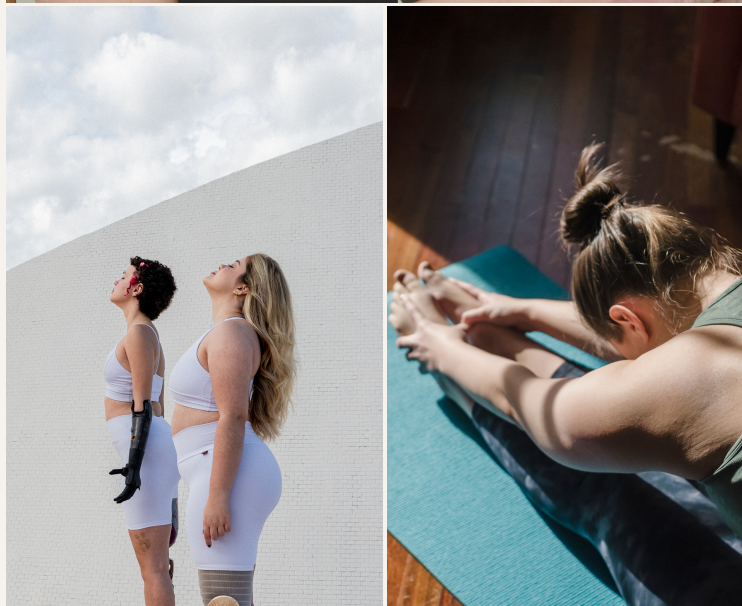
60 euros (Durée : 1h)

Forfaits :

240 euros - 5 cours (valable 5 mois)

420 euros - 10 cours (valable 10 mois)


*Des frais de déplacement peuvent être ajoutés




"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne".

Sri Krishnamacharya

Pour plus d'informations,
contactez Caroline :

 06.12.17.14.73

 carolinepaysanyoga@gmail.com