



Yoga Doux, Détente & Relaxation

Ralentissez, relâchez les tensions et retrouvez un calme profond au fil des semaines.



Accessible à tous, sans niveau préalable.



12 semaines
de pratique guidée



12 séances
vidéos guidées



Yoga & Nidra
Méditation incluse



4 mois d'accès
À votre rythme

Respirer. Relâcher. Récupérer.

Et si vous vous autorisiez enfin à ralentir ?

Aujourd'hui, vous vous sentez peut-être...

- Fatigué(e) et mentalement surchargé(e)
- Tendu(e) dans le corps, difficile à relâcher
- Constamment sollicité(e), peu disponible pour vous-même
- En manque d'une vraie pause, d'un espace rien qu'à vous

Au fil du programme, vous retrouvez...

- Un corps plus détendu, un mental plus calme
- Une respiration plus consciente, une récupération plus profonde
- Des soirées plus apaisées, une meilleure qualité de sommeil
- Un bien-être plus durable, un espace intérieur retrouvé

Parfois, progresser signifie simplement apprendre à s'arrêter.

Une progression pensée pour vous amener vers un relâchement profond

Entrée progressive

Le mouvement doux précède les pratiques plus profondes

Corps détendu

Relâchement progressif des tensions dès les premières séances

Mental apaisé

Les méditations guidées cultivent la présence et le ralentissement

Relaxation profonde

Le Yoga Nidra accompagne la récupération physique et mentale

Sans pression

Vous avancez à votre rythme, selon votre niveau d'énergie

Accès long

Quatre mois pour suivre les douze semaines à votre rythme

VOTRE PARCOURS VERS PLUS DE CALME

Semaines 1 à 5

Relâcher le corps

Yoga doux, mouvements lents, étirements accessibles. Reconnexion au corps, relâchement des zones de tension.

1

2

Semaines 6 à 9

Calmer le mental

Méditations guidées, attention portée au souffle. Ralentissement du rythme intérieur, retour à l'instant présent.

Semaines 10 à 12

Relaxation profonde

Yoga Nidra, relaxation guidée, repos profond. Récupération physique et mentale, reconnexion intérieure.

3

LES INFOMATIONS CLES



12 vidéos

12 semaines — Accès 4 mois



Yoga doux

Méditations guidées — Yoga Nidra



Relaxation complète

Physique et mentale — À votre rythme



Accessible

Idéal en complément d'une pratique dynamique

Accordez-vous un véritable espace pour vous



Alexandra Siano

Fondatrice Pilates & Core

- Centre Pilates & Core créé en 2010
- Plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de la forme
- Diplômée en Vinyasa Yoga – Formée en Yoga Nidra
- Centre de formation certifié Qualiopi

Chaque pratique a été pensée pour vous aider à ralentir progressivement, sans pression et dans le respect de votre énergie du moment.

Programme Yoga Doux, Détente & Relaxation

Programme Yoga Doux		Abonnement Yoga & Pilates Illimité ★
Contenu	Un parcours dédié au calme	Accès à tous les programmes
Durée	12 semaines guidées	Yoga et Pilates selon vos besoins
Accès	4 mois	Maintenu tant que l'abonnement est actif
Tarif	79 €	24,90 € / mois
Pratiques	Détente, méditation et Yoga Nidra	Douceur, mobilité, renforcement et énergie
soit environ 26,30 € / mois accès 4 mois		Certains jours, vous avez besoin de ralentir. D'autres jours, vous souhaitez bouger, vous renforcer ou retrouver davantage d'énergie.

Je m'accorde cette parenthèse – 79 €

Découvrir l'Abonnement Illimité – 24,90 € / mois

