Audrey

Professionnelle, diplômée et passionnée par l'harmonie, l'équilibre du corps et de l'esprit, créatrice de l'espace Coach Zen Body, met à votre disposition sa vision du chemin vers un mieux-être.

La méthode Coach Zen Body vous accompagne sur la voie de l'harmonie, de l'équilibre et de la sérénité, en travaillant, à l'aide de diverses techniques tant sur les plans physiques, psychiques, émotionnels, qu'énergétiques.

"Celui qui désire la sagesse, l'équilibre et l'harmonie ne les trouvera qu'en lui-même."

Le studio Coach Zen Body est un espace cosy de 50m² dédié à votre forme, votre santé et votre bien-être. Dans une ambiance cocooning, calme, confortable et conviviale. Idéal pour vous retrouver et vous ressourcer.

OFFRE SPÉCIALE

Rentrée 2023

- 5%

SUR TOUS LES FORFAITS

Séance d'essai *offerte*

du 16/08/23 au 01/10/23

Offre parrainage valable toute l'année

Studio Coach Zen Body
64 Avenue Persée
Immeuble Catalina
76230 Bois-Guillaume

RDV au **06 77 32 07 81**

www.coach-zen-body.fr

Coach-Zen-Body

Ne pas jeter sur la voie publique - Coach Zen Body - RCS. 880 510 367 Rouen - imprimé par nos soins - 08/2023

Studio Coach Zen Body

Coaching | Pilates | Yoga | Méditation

Forme et Bien-Être

Séance d'essai GRATUITE*

PLANNING & TARIFS 2023-2024

COURS COLLECTIFS

- Dans le respect des gestes barrière.
- Places limitées sur réservation uniquement.
- Max 8 personnes/cours au studio **OU** séance en visio sur Zoom.

1 Coach Zen Body
PLANNING 2023-2024

Planning modifiable selon les fréquentations, mis à jour régulièrement, scannez le code ci-contre :

PLANNING 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES 10h - 11h		PILATES BALL 10h - 11h		PILATES 10h - 11h	HATHA YOGA 9h45 - 11h
PILATES 11h15 - 12h15		PILATES 11h15 - 12h15		STRETCHING 11h15 - 12h15	PILATES 11h- 12h
BARRE AU SOL 12h30 - 13h30		YIN YOGA 12h30 - 13h30		PILATES 12h30 - 13h30	
PILATES 17h30 - 18h30	h		BARRE AU SOL 17h45 - 18h45		
PILATES ENERGY 18h30 - 19h30	HATHA YOGA 18h - 19h	PILATES 18h45 - 19h45	PILATES ENERGY 18h45 - 19h45		
PILATES BALL 19h30 - 20h30	PILATES 19h - 20h		YIN YOGA 19h45 - 20h45		

Pour une prise en charge de qualité, les cours sont limités à 8 personnes max par cours).

Toutes ces méthodes contribuent à l'amélioration de votre ÉQUILIBRE, de votre POSTURE, de votre ZÉNITUDE et de votre MIEUX-ÊTRE.

PILATES tonifiez votre corps en douceur
PILATES ENERGY dynamisez et sculptez votre silhouette
HATHA YOGA rétablissez l'équilibre entre corps et esprit
YIN YOGA une détente profonde physique et mentale
STRETCHING un corps souple et mobile
BARRE AU SOL sculptez votre silhouette en finesse
PILATES BALL une silhouette équilibrée et tonique

Pour une prise en charge de qualité, les cours sont individuels ou semi-collectifs (8 personnes maximum par cours).

2 Coach Zen Body AU STUDIO
Séances collectives limitées à 8 pers/cours max

FORFAITS	TARIF À L'UNITÉ	TARIF GLOBAL	DURÉE DE VALIDITÉ
Séance d'essai	10€	-	-
1 Séance	20€	-	-
10 Séances	18€	180€	6 mois
20 Séances	16€	320€	8 mois
30 Séances	15€	450€	10 mois
50 Séances	14€	700€	12 mois
80 Séances	12€	960€	12 mois

3 Coach Zen Body À LA MAISON
Séances en visio collectives via l'application Zoom

FORFAITS	TARIF À L'UNITÉ	TARIF GLOBAL	DURÉE DE VALIDITÉ
1 Séance	18€	-	1 mois
10 Séances	16€	160€	6 mois
20 Séances	14€	280€	8 mois
30 Séances	12€	360€	10 mois
50 Séances	11€	550€	12 mois
80 Séances	10€	800€	12 mois

Plus d'informations sur www.coach-zen-body.fr

4 Harmonisation énergétique ou SOIN ÉNERGÉTIQUE INTUITIF

Les soins énergétiques que je propose sont intuitifs.Ils agissent en profondeur et de manière conjointe, sur les douleurs physiques, les difficultés émotionnelles, les souffrances psychologiques, et les dépendances. Les soins stimulent et harmonisent l'énergie vitale et mettent en œuvre un processus complet afin de réactiver votre propre potentiel et vous reconnecter à votre être profond. Ils permettent de décristalliser les cellules des blocages vécus et agissent sur les mémoires et croyances limitantes.

Les soins énergétiques, la méditation, la pratique du Yoga, Pilates, Streching vous permettront d'élever votre taux vibratoire, votre énergie vitale, de vous reconnecter pour aller vers une meilleure version de vous-mêmes.

MÉDITATION Initiation ou faire évoluer sa pratique
Déroulement d'une séance : Pranayama (exercices respiratoires) Méditation guidées, exercices, visualisations, relaxation.
Les bienfaits : Apaise le mental, gestion du stress et de l'anxiété, augmentation de sensations positives, amélioration des capacités de concentration et d'attention, aide au lâcher-prise.

COACHING FORME ET MIEUX-ÊTRE Un suivi individuel, personnalisé et adapté pour vous permettre d'atteindre votre objectif forme, santé et bien-être.

SOINS ÉNERGÉTIQUES Une meilleure circulation d'énergie et une sérénité dans votre quotidien.

FORFAITS *Devis sur demande*	DURÉE	TARIF
Séance Coaching *Comprenant toutes les techniques bénéfiques à la personne et ses objectifs*	1h 45' 30'	60€ 45€ 35€
Harmonisation énergétique	1h30	85€
Méditation Initiation / évolution *Apprendre à méditer* *Evoluer dans sa pratique*	1h	60€