

# 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.



*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.”*



## 1

## COACH ZEN BODY PLANNING 2023-2024

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI
PILATES 10 <sup>h</sup> - 11 <sup>h</sup>		PILATES BALL 10 <sup>h</sup> - 11 <sup>h</sup>
PILATES 11 <sup>h</sup> 15 - 12 <sup>h</sup> 15		PILATES 11 <sup>h</sup> 15 - 12 <sup>h</sup> 15
BARRE AU SOL 12 <sup>h</sup> 30 - 13 <sup>h</sup> 30		YIN YOGA 12 <sup>h</sup> 30 - 13 <sup>h</sup> 30
PILATES 17 <sup>h</sup> 30 - 18 <sup>h</sup> 30		
PILATES ENERGY 18 <sup>h</sup> 30 - 19 <sup>h</sup> 30	HATHA YOGA 18 <sup>h</sup> - 19 <sup>h</sup>	PILATES 18 <sup>h</sup> 45 - 19 <sup>h</sup> 45
PILATES BALL 19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 30	PILATES 19 <sup>h</sup> - 20 <sup>h</sup>	

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*

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

Pour une prise en charge de qualité, les cours sont individuels ou

## 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

PLANNING



2023-2024

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

	PILATES 10 <sup>h</sup> - 11 <sup>h</sup>	HATHA YOGA 9 <sup>h</sup> 45 - 11 <sup>h</sup>
	STRETCHING 11 <sup>h</sup> 15 - 12 <sup>h</sup> 15	PILATES 11 <sup>h</sup> - 12 <sup>h</sup>
	PILATES 12 <sup>h</sup> 30 - 13 <sup>h</sup> 30	
BARRE AU SOL 17 <sup>h</sup> 45 - 18 <sup>h</sup> 45		
PILATES ENERGY 18 <sup>h</sup> 45 - 19 <sup>h</sup> 45		
YIN YOGA 19 <sup>h</sup> 45 - 20 <sup>h</sup> 45		

*LIBRE, de votre POSTURE, de votre ZÉNITUDE et de votre MIEUX-ÊTRE.*

STRETCHING un corps souple et mobile

BARRE AU SOL sculpez votre silhouette en finesse

PILATES BALL une silhouette équilibrée et tonique

ou semi-collectifs (8 personnes maximum par cours).

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](http://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.

### FORAITS

*Devis sur demande*

### DURÉE

### TARIF

#### Séance Coaching

*Comprenant toutes les techniques bénéfiques à la personne et ses objectifs*

1<sup>h</sup>

60€

45'

45€

30'

35€

#### Harmonisation énergétique

1<sup>h</sup> 30

85€

### Méditation

#### Initiation / évolution

*Apprendre à méditer  
Évoluer dans sa pratique*

1<sup>h</sup>

60€

Le studio  
COACH ZEN BODY  
est un espace  
cosy de 50m<sup>2</sup>  
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](http://www.coach-zen-body.fr)



Coach-Zen-Body