



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."

OFFRES DÉCOUVERTE

Apprendre à méditer

3 séances d'1h

140€ au lieu de 180€



Soin énergétique Chamanique

2 séances d'1h30

140€ au lieu de 180€



Le studio
COACH ZEN BODY
est un espace
cosy de 80m²
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 parrainage valable toute l'année

STUDIO COACH ZEN BODY

63 rue Join Lambert

76230 Bois - Guillaume

RDV au 06 77 32 07 81

www.coach-zen-body.com



STUDIO COACH ZEN BODY

Coaching | Pilates | Yoga | Méditation



Forme et Bien-être

PLANNING & TARIFS

2025-2026

COURS SEMI - COLLECTIFS
COACHING INDIVIDUEL



1 COACH ZEN BODY PLANNING 2025-2026

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

PLANNING



2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES 10 ^h - 11 ^h				PILATES BALL 10 ^h - 11 ^h	HATHA YOGA 9 ^h 45 - 11 ^h
PILATES ENERGY 11 ^h 15 - 12 ^h 15		PILATES 11 ^h 15 - 12 ^h 15		STRETCHING 11 ^h 15 - 12 ^h 15	PILATES 11 ^h - 12 ^h
PILATES ENERGY 18 ^h 30 - 19 ^h 30	HATHA YOGA 18 ^h 00 - 19 ^h 15	PILATES 18 ^h 45 - 19 ^h 45	PILATES AU MUR 18h - 19h		
PILATES BALL 19 ^h 30 - 20 ^h 30	PILATES AU MUR 19 ^h 15 - 20 ^h 15	YIN YOGA AU TAMBOUR 19 ^h 45 - 21h			

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
PILATES BALL une silhouette équilibrée et tonique
PILATES AU MUR tonifiez en douceur votre corps

STRETCHING un corps souple et mobile
HATHA YOGA rétablissez l'équilibre entre corps et esprit
YIN YOGA AU TAMBOUR une détente profonde amplifiée par les vibrations du tambour.

Pour une prise en charge de qualité, les cours sont limités à 10 personnes max par cours).

2 COACH ZEN BODY PILATES

Séances collectives limitées à 10 pers/cours max

FORFAITS	TARIF À L'UNITÉ	TARIF GLOBAL	DURÉE DE VALIDITÉ
1 Séance	20€	-	-
10 Séances	18€	180€	4 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

Le pilates est une Activité Physique et Sportive reconnue par le Code du Sport. En conséquence, cette qualification emporte exonération de la TVA, conformément aux dispositions de l'article 261 du CGI.

3 COACH ZEN BODY YOGA

Séances collectives limitées à 10 pers/cours max

FORFAITS	TARIF À L'UNITÉ	TARIF GLOBAL	DURÉE DE VALIDITÉ
1 Séance	24€	-	-
10 Séances	21€	210€	4 mois
20 Séances	19€	380€	8 mois
30 Séances	17€	510€	10 mois

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

4 SOIN ÉNERGÉTIQUE CHAMANIQUE

Les soins énergétiques Chamaniques 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 dé-cristalliser les cellules des blocages vécus et agissent sur les mémoires et croyances limitantes.

Les soins énergétiques Chamaniques, la méditation, la pratique du Yoga, Pilates, Stretching 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	DURÉE	TARIF
Devis sur demande		
Séance Coaching	1h	60€
Comprenant toutes les techniques bénéfiques à la personne et ses objectifs	45'	45€
	30'	35€

Soin énergétique Chamanique 1^h15 75€

Méditation Initiation / évolution Apprendre à méditer Evoluer dans sa pratique 1h 60€