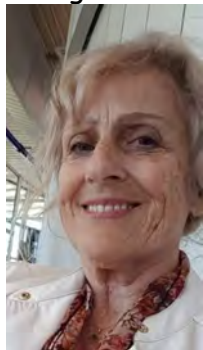


Enseignantes :



Tara

Yogini et naturopathe depuis 1975..
Je suis tombée en amour du yoga comme Obélix dans la marmite à l'âge de 28 ans. La maladie après 10 ans de produits chimiques à hautes doses, m'a offert l'opportunité de guérir (depuis 45ans) par le yoga et l'harmonisation de ma vie. J'ai la passion de passer par le corps pour trouver le chemin de la santé et du bonheur ! C'est en allant chercher les difficultés dans les postures physiques du yoga que nous nous confrontons à nos peurs et blocages, et que nous trouvons les possibilités de mieux gérer les situations de la vie autrement qu'en victime ou bourreau. Courage et ténacité se développent en même temps que le lâcher-prise nécessaire à l'équilibre (Tamas, Rajas, SATTWA)



Sylvie

Après 5 années assidues de formation poussée, Sylvie a acquis une bonne maîtrise du yoga créatif qu'elle transmet avec bonheur à ses élèves enthousiasmés, Excellente technicienne du corps humain, férue de danse et de golf, elle transmet dans la bonne humeur et la modestie une philosophie positive de la vie.. Elle est l'exemple vivant de l'effet bénéfique des yogas sur les conséquences d'accidents.



Horane

Dans un but d'ouverture, une nouvelle enseignante va apporter un éclairage plus physique, ainsi qu'une réflexion et un échange basés sur des textes spirituels et de développement personnel.
Horane est diplômée (Brevet d'Etat d'Éducatrice sportive- métiers de la forme-) depuis 2005 et est coach personnel. Elle a de nombreuses formations sportives et mélange plusieurs méthodes, Pilates, core training, functional training. Passionnée de développement personnel depuis plusieurs années, elle a des connaissances en énergétique et en psychologie. Les participants du cours du mercredi peuvent aussi apporter leurs idées de textes.
L'originalité de sa démarche convient tout à fait à l'esprit de l'Espace Mieux Etre.



CENTRE DE YOGA THERAPEUTIQUE ET DE SANTE GLOBALE



Cours collectifs et privés

Massages thérapeutiques-Conseils en nutrition



NOUVEAUX COURS, NOUVEAUX HORAIRES

*Mieux dans mon corps,
Mieux dans ma tête
dès le 17 septembre 2018*

Réservations et inscriptions en ligne sur www.espacemieuxetre.com
(bouton « Réservez maintenant »)



3 avenue F.-A.-Grison 1225 CHENE BOURG

TÉL : +41 22 349 30 31 ; +41 79 471 89 26

Email : eme.geneve@gmail.com

Facebook : tara lepage et espacemieuxetre Tara Lepage



NOS COURS

Lundi

10h15-11h15 Horane
18h45-20h00 Tara

Etirements en profondeur
Yoga asanas, pranayamas, nada, Swara,
vers méditation des chakras

Mardi

9h00-10h15 Tara

Yoga asanas, pranayamas, bandhas,
nidra, chants de mantras

14h30-15h30 Horane
18h45-20h00 Tara

Renfort musculaire
Yoga asanas, pranayamas, nada,
swara, vers méditation des chakras

Mercredi

9h00-10h15 Tara
12h15-13h30 Sylvie
17h30-18h30 Horane
18h45-19h45 Horane

Yoga asanas pranayamas
Yoga techniques de base
Enfants : circuits d'ateliers ludiques
Méditation de Pleine Conscience.
Lecture et échange sur textes de
développement personnel.

Jeudi

9h00-10h15 Tara
14h30-15h30 Horane
18h45-20h00 Tara

Yoga base, chinois, égyptien, bandhas
Renforcement musculaire et cardio.
Yoga chinois et égyptien pour la
verticalité et l'ouverture CŒUR-
ESPRIT. Danses sacrées

Vendredi

9h00-10h15 (Sylvie)

Yoga créatif: indien, chinois, égyptien



Séance de thérapie privée sur rendez-vous : massages de méridiens,
conseils en alimentation, respiration, en compléments alimentaires, et
thérapeutiques douces avec radiesthésie et étude des pouls chinois.

150.-Frs ; Physioscan : 180.-Frs

TARIF DES COURS

FORMULE LIBERTE ! annuel		TOUS les cours de toutes les enseignantes 1'500.-Frs
Abonnement trimestriel 480.-Frs* DEUX cours au choix par semaine	Abonnement annuel 1'550.-Frs 3 cours ou plus	
Abonnement trimestriel couple 880.-Frs pour DEUX cours au choix par semaine	Abonnement annuel 2 personnes 2'550.-Frs 3 cours ou plus	
100.-Frs* Yoga (cours privé)	Abonnement de 10 cours privés : 900.-Frs	
100.-frs coaching privé (Horane)	Abonnement de 10 coachings privés : 900.-Frs	
Cours collectif à la carte : 35.-Frs le cours	10 cours collectifs : 300.- Frs	
Réduction AVS, AI, étudiants, et chômeurs. Nous consulter.	Enfants : 50.-Frs par mois 140.- par trimestre	

NOTA BENE : sur demande, , il peut être ouvert un cours supplémentaire(> 5 personnes)
L'Espace Mieux Etre est au service de chacun-e, et se doit de répondre aux besoins de
chaque personne sincère et en demande.

MATERIEL A DISPOSITION : ballons, espalier, plan incliné, bosu, feetup, sangles,
bâtons, blocs pour le dos, tapis de sol, bol d'air Jacquier,



DATES DES COURS :

1^{er} trimestre: 17 septembre - 19 décembre 2018 Vacances d'automne : du 22.10 au
26.10.2018 ; Vacances de Noël et Nouvel An : du 24.12 au 4.01 2019

2^{ème} trimestre :6 janvier -31 mars 2019. Vacances de février : 18.02 au 22.02.2019

3^{ème} trimestre : 1^{er} avril-30 juin 2019. Vacances de Pâques : 18 .04 au 26.04.2019
(Fériers : 1^{er} mai ; 30 mai ; 10 juin 2019)

