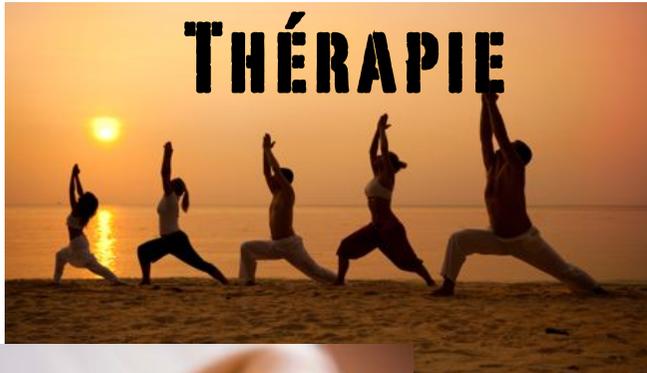


BIENVENUE À: YOGA PHYSIO THÉRAPIE



BIENÊTRE SANTÉ THÉRAPIE SPORT DÉTENTE
TONIFICATION RÉÉDUCATION RELAXATION
CONAKRY GUINÉE

KINÉSITHÉRAPIE

I. séance individuelle pour adultes

Par exemple:

- ♦ traitement antalgique
- ♦ mobilisation et étirements
- ♦ renforcement & musculation
- ♦ coordination



II. séance individuelle pour enfants

Par exemple:

- ♦ stimulation du développement moteur et sensoriel (dès la naissance)
- ♦ entraînement de la posture
- ♦ équilibre et coordination
- ♦ thérapie respiratoire
- ♦ concentration et relaxation



Pour des enfants de moins de 3 ans, la présence d'un parent est requise.

Pour des enfants à partir de 3 ans, la présence d'un parent n'est normalement nécessaire qu'à la première séance.

Pour la première consultation, il est recommandé de réserver une séance de 60 min.



YOGA

I. Cours de Yoga pour débutants

Ce cours de Yoga enseigne des postures de base du Yoga, la salutation au soleil, des exercices de respiration et de relaxation. Il est destiné aux novices, néanmoins les Yogis plus avancés sont les bienvenus pour exercer leur pratique.

II. Cours de Yoga pour tous

Bienvenu à ce cours de Yoga pour tous les niveaux. Les 90 min de pratique intense consistent en une chorégraphie d'Asanas, de Pranayama et de relaxation. Les cours alternent entre un Yoga plus statique style „Iyengar“ et un Yoga plus dynamique style „Vinyasa“. Le Yoga plus statique est un travail physique très précis. Le Yoga plus dynamique s'approche d'un „workout“ de fitness.

Les deux styles de Yoga amènent une amélioration des capacités physiques (force musculaire, souplesse, équilibre, respiration) et mentales (concentration et conscience corporelle).

Des exercices de respiration ou Pranayama, indispensables pour la pratique du Yoga, sont enseignés en coordination avec les Asanas.

La séance se termine avec des techniques de relaxation et méditation.



ॐ N'oubliez pas vos matelas de yoga ॐ

III. Séance de Yoga individuelle

Une heure de séance individuelle pour des techniques approfondies ou des besoins spécifiques.

Exemples:

- ♦ Yoga thérapeutique pour des problèmes de santé (mal de dos, migraine, insomnie etc.)
- ♦ Yoga prénatale
- ♦ Gestion du stress



MASSAGE

II. Massage classique

Le massage classique (suédois) combiné avec des techniques de réflexologie, de détente, de massage sportif etc. selon les besoins.

Services offerts:

- ♦ nuque, visage, tête: 30 min
- ♦ nuque, épaules, bras: 30 min
- ♦ dos complet: 30 min
- ♦ jambes: 30 min
- ♦ pieds: 30 min
- ♦ corps entier: 60 min



III. Drainage lymphatique

Le système lymphatique joue un rôle crucial dans la detoxication et la purification du corps. Il soutient les réponses immunitaires et la réparation cellulaire. Le drainage lymphatique est un massage doux, lent et calmant.

Services offerts:

- ♦ nuque, visage, tête: 30 min
- ♦ nuque, épaules, bras: 30 min
- ♦ jambes: 30 min
- ♦ corps entier: 60 min



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Tarifs pour séances individuelles:

25 Euro pour 30 min
50 Euro pour 60 min

Tarifs pour cours de Yoga à partir de 4 participants:

15 Euro pour 60 min
20 Euro pour 90 min

Contact:

Nel Barth
Kinesithérapeute M.Sc. & Professeur de Yoga
English. Français. Deutsch

Téléphone +224 631 408 894
E-mail nelbarth@gmail.com
Internet <http://nelbarth.ClickBook.net>

