

BROCHURE 2024



Loubiana Schulz

Professeur de yoga
Conseillère ayurvédique
Énergéticienne

Séances de yoga privés

Consultations ayurvédiques à distance

Soins énergétiques par la lithothérapie,
la musicothérapie et l'aromathérapie

Prestations



YOGA

Prenez un petit moment pour vous, pour éveiller votre corps et votre esprit.

Hatha.yoga

pratique idéale pour commencer le yoga, chaque posture est finement étudiée en harmonie avec les cycles de respirations. Postures debout et au sol.

Bienfaits : meilleure concentration, ancrage, équilibre, stabilité émotionnelle.

Yoga.Pilates

pratique idéale de renforcement musculaire profond et de postures d'étirements doux.

Bienfaits : renforcement musculaire, courbatures moins intenses grâce aux postures de yoga combinées.

Vinyasa.yoga

pratique fluide et dynamique pour énergiser et stimuler le corps et le mental.

Bienfaits : oxygénation des poumons et des organes, gain de souplesse, plus grande énergie et bonne humeur.

Yin.yoga

postures de relâchement musculaire avec des cycles de respiration profonds, emmenant le corps et l'esprit à la relaxation et à la méditation. Postures au sol.

Bienfaits : dissipation des tensions physiques et mentales, connexion à son corps et à son intuition.



AYURVEDA

Découvrez votre constitution de naissance pour adopter une nouvelle routine harmonieuse.

L'ayurvéda est une médecine scientifique, philosophique et spirituelle.

La médecine ayurvédique cherche les sources des déséquilibres afin :

- de prévenir de certaines maladies
- de perdre ou gagner du poids
- de restaurer l'énergie vitale et le feu digestif (Agni)
- de calmer le mental, les émotions intenses et les fuites énergétiques
(anxiété, stress, colère, burn-out, hyperactivité, léthargie, dépression etc....)
- d'apaiser les douleurs physiques et corporels
- de se soigner le plus naturellement possible à l'aide de plantes ayurvédiques, des postures de yoga spécifiques, des exercices de respirations (pranayamas) et de la méditation
- de purifier les organes vitaux avec des plans de détoxification ayurvédiques



SOINS ÉNERGÉTIQUES

Libérez vos émotions et purifiez votre aura

Les soins énergétiques permettent d'équilibrer les centres d'énergies « les chakras ».
Les soins procurés sont doux et permettent de rentrer dans un état de semi-hypnose.

Les outils utilisés durant les soins sont :

- La lithothérapie (soins par les pierres)
- La musicothérapie (soins par des fréquences de musiques)
- L'aromathérapie (soins par huiles essentielles)

Les soins apportent une stabilité émotionnelle, la libération des traumatismes, la purification du karma et de l'aura.

