

2020	Description	Tarif avec adhésion	Tarif sans adhésion	Etudiants et -18 ans
------	-------------	---------------------	---------------------	----------------------

Les tarifs sont à titre indicatifs.

Sadhana (autodiscipline)	à l'aurore/04H30-6H	gratuit	40 €	20 €
Adhesion à l'année	individuelle	40 €		20 €
Adhesion à l'année	familliale	50 €		

YOGA

Cours de Yoga Kundalini*	à l'unité	15 €	20 €	10 €
Cours de Yoga Kundalini*	carnet de 10	110 €	150 €	90 €
Cours de Yoga Kundalini*	à l'année (45 cours)	547 €		365 €

MASSAGES

Udvardana (corps)	massage à 2 ou 4 mains, à la farine de pois chiches et aux herbes - 40 mn	60/120 €	80 €	20 €
Abhyanga (corps)	massage global, holistique, travail sur les quatres parkings à 2 mains, à l'huile chaude - 40 mn	65 €	85 €	43 €
Pichauli (corps)	massage à 4 mains, fluide et profond à l'huile chaude-50mn	125 €	140 €	70 €
Shastishalipin dsweda (corps)	massage à 4 mains, au riz au lait, bon pour les articulations-50mn	115 €	130 €	65 €
Kansu (pieds)	massage au bol-40mn	60 €	80 €	50 €
Dos	massage à 2 mains, à l'huile de Sésame chaude-20mn	53 €	60 €	30 €
Mains	massage à 2 mains à l'huile de moutarde pour stimuler le 5 éléments-40mn	35 €	40 €	20 €
Mendhala du Ventre	massage à 2 mains, à l'huile de moutarde-20mn	35 €	40 €	20 €
Pieds	massage à 2 mains et bol, au ghee-40mn	44 €	50 €	25 €
Jambes	massage à 2 mains, à l'huile de Sésame chaude-40mn	53 €	60 €	30 €
Nez	massage à l'huile de moutarde le nez a un grand rôle dans le pranayama-10mn	35 €	40 €	20 €
Visage	massage à 2 mains, à l'huile de noisette-20mn	53 €	60 €	30 €
Massage avec le son OM	Au commencement était le son OM-50mn	61 €	70 €	35 €
Massage des 7 postures	c'est un massage énergétique utilisant les techniques de respiration du Yoga. Chaque posture fait respirer la personne d'une façon différent-50mn	115 €	130 €	65 €
Shiropitchu (tête)	soin du chakra SAHARHARHA-45mn	53 €	60 €	30 €
Shirotchampi (tête)	massage de la tête à l'huile de Ricin-45mn	53 €	60 €	30 €
Massage du sphinx ou Shiva-Shakti	les énergies positives, les énergies réceptives vont s'unir et s'harmoniser pour donner naissance à un équilibre intérieur-extérieur,dans le chakra du cœur se fait l'union -45mn	53 €	60 €	30 €
Shirodhara	le shirodhara consiste à faire coulé un fillet d'huile de lait ou d'eau sur le front, dans un mouvement de balancier -45mn	115 €	130 €	65 €

Cours de cuisine	indienne ou réunionnaise	15 €	20 €	10 €
Plus dégustations	autour d'une table	20 €	25 €	15 €