

## TARIFS JANVIER A FIN JUILLET 2018

(vacances scolaires incluses)

### COURS COLLECTIFS HORS YOGA AERIEN

# 10 cours / 200€ validité 3 mois

# 30 cours / 520€ validité 10 mois

.....

### YOGA AERIEN INCLUS

# 10 cours / 230€ validité 3 mois

# 30 cours / 630€ validité 10 mois

.....

Cours unique ----- 25€

Cours d'essai ----- 20€\*

\*Déduit si achat d'un carnet le jour même



### PAIEMENT PAR CHEQUE

Possibilité de payer en plusieurs fois  
à l'ordre de CREASANA PARIS

### PAIEMENT EN ESPECES OU CB

A régler en 1 seule fois sans conditions

NB: Tarifs préférentiels pour les  
adhérents de CREADANSE PARIS

A voir sur place.

## L'Espace Cre'Asana Paris 16

*Asana est un terme sanskrit désignant une posture ou un exercice corporel.*

*La traduction littérale est « le fait de s'asseoir »*

*Dans le Yoga, c'est une « posture rituelle »*

*Ce nouvel espace vous donnera l'impression*

*d'être au bout du monde dans un cocon*

*à 2 pas de chez vous !*

*Son mur végétal, la pierre naturelle,*

*la déco exotique vous apporteront*

*un sentiment de légèreté et de sérénité.*

*Cours en petit comité & ambiance conviviale.*

*Un cabinet à l'allure coloniale est à votre*

*disposition pour des soins et massages.*

*Une sensation de calme et de souvenirs.*

*Comme un air de vacances*

*pour votre être essentiel...*



Hatha Yoga

Yoga Aerien

Yoga Kids

Pilates

Relaxation

Stretching

Méditation

Shiatsu

Kinesiologie

Pre / Post Natal

Massages Ayurveda

4 rue Lecomte de Nouy 75016 Paris

Face Lycée Claude Bernard et Parc des Princes

Métro Pte de St Cloud / Exelmans

Bus: PC1-22-52-62-72-175-189-289

06 60 92 85 96 (sms)

creasanaparis16@hotmail.com



@Creasansaparis

@Creadanseparis

## SOINS & MASSAGES

### Horaires & Tarifs sur RDV

Tous nos praticiens sont diplômés et reconnus dans le domaine du bien-être.  
Une question, un cadeau à offrir ?  
N'hésitez pas à les contacter !

Shiatsu 1h/1h30	Eolide	JEUDI 14h à 20h	70
Kinesio 1h/1h30	Marie-Hélène	VENDREDI 12h à 18h	80
Massage Ayurveda 1h/1h30	Sushil	WEEK-END + MATIN en semaine	100
Full Body Massage 1h30	Sabrina	MERCREDI 15h à 21h	90
Full Body Massage 1h	Sabrina	MERCREDI 15h à 21h	70
Dos ou Jambes 30 mn	Sabrina	MERCREDI 15h à 21h	40

Eolide Rojo 06 73 65 47 23  
Marie-Hélène Ville Renon 06 22 13 85 57  
Sushil Kumar 06 59 21 32 22  
Sabrina Auger 06 65 32 96 58

## AERIAL YOGA

Des postures en suspension sur un hamac.  
Un pratique ludique pour un maintien plus tonique !

*Avec Muriel Schumann*

Adultes & Ados	Mardi	19h30 - 20h30
Adultes	Mardi	20h30 - 21h30
Ados & Adultes	Jeudi	18h30 - 19h30
Adultes	Jeudi	19h30 - 20h30

## HATHA YOGA

C'est l'union du soleil et de la lune.  
Pratique de postures (asana) et souffle (prana)  
Un bonheur pour le corps et pour l'esprit..

*Avec Evelyne Sinimale et Moussa Mokraoui*

Adultes	Lundi	19h - 20h
Adultes	Lundi	20h - 21h
Adultes	Mercredi	10h15 - 11h15
Adultes	Mercredi	11h30 - 12h30

## RELAXATION

Tout est dit dans l'intitulé ! Venez réduire votre stress et vous faire du bien !

*Avec Marie-Hélène Ville Renon et Eolide Rojo*

Adultes	Jeudi	20h45 - 21h45
Adultes & Ados	Vend	18h30 - 19h45

## STRETCHING

L'étirement est une pratique douce destinée à développer la souplesse corporelle.  
Keep Calm and Stretch !

*Avec Amandine Sportes*

Adultes	Lundi	12h30 - 13h30
Adultes	Jeudi	12h30 - 13h30

## PILATES

Développement des muscles profonds,  
posture améliorée et assouplissement.  
Ça bosse dur !

*Avec Alice Parker*

Ados	Mercredi	18h - 19h
Adultes	Mercredi	19h - 20h
Adultes	Mercredi	20h - 21h

## YOGA NIDRA (méditation)

Le yoga du sommeil est une technique de méditation qui vous amène à un état de relaxation et vous aide à retrouver une bonne qualité de sommeil.

*Avec Evelyne Sinimale*

Adultes	Lundi	21h - 22h
---------	-------	-----------

D'autres cours de Pilates ont lieu au  
Studio Creadanse Paris  
Horaires et tarifs à voir directement  
avec Annemarie Florent 06 62 43 83 75