



Systeme Nerveux – Restorative Yoga ® Nidra du Sommeil

Soin de relaxation profonde combinant postures restauratives et Yoga Nidra, il favorise l'apaisement du système nerveux et améliore la qualité du sommeil.

Pensé comme une immersion dans le lâcher-prise ultime, ce soin allie la douceur du Restorative Yoga — où le corps est entièrement soutenu — à la puissance du Yoga Nidra. Installé dans des postures enveloppantes, le corps entre progressivement dans un état de relâchement profond, tandis que la voix guide l'esprit vers un espace de conscience subtile, entre veille et sommeil. Dans cet état particulier, le système nerveux se régule en profondeur, permettant une récupération intense, comparable à plusieurs heures de sommeil.

Ce rituel est une véritable expérience sensorielle et intérieure, idéale pour les esprits sursollicités en quête de silence, de régénération et d'un repos rare et précieux.

Prix : CHF 170.-

Durée : 90mn

Pack 3 séances : CHF 450.-



Santé du dos – méthode Dr. de Gasquet

Approche de yoga thérapeutique centrée sur la respiration et la posture, ce soin soulage les tensions dorsales et aide à retrouver un dos stable et sans douleur.

Dans une approche à la fois experte et délicate, chaque mouvement est guidé avec précision afin de libérer les tensions, protéger la colonne vertébrale et restaurer un maintien naturel. Le travail en profondeur permet de retrouver une sensation de légèreté, d'aisance et de solidité intérieure. Le travail se concentre sur le placement du corps, l'engagement des muscles abdominaux profonds et le respect des courbures naturelles de la colonne. Il permet de soulager les douleurs, prévenir les tensions et améliorer la posture au quotidien.

Particulièrement indiqué en cas de maux de dos, de mauvaise posture ou de fragilité lombaire et du plancher pelvien, ce soin accompagne le corps vers un fonctionnement plus juste, en douceur et en conscience.

Prix : CHF 120.-

Durée : 60mn

Pack 3 séances : CHF 300.-