



ÉVALUATION DE VOS DOULEURS, DE VOS MUSCLES & DE VOTRE POSTURE

MEHERNAAZ DUGAST ROUILLÉ

MEHERNAAZ EST ACCRÉDITÉE PROFESSEURE DE HATHA YOGA, PERSONAL TRAINER ET SPÉCIALISTE EN RÉHABILITATION DES DOULEURS DU DOS, DE LA NUQUE ET EN CORRECTION POSTURALE. ELLE S'EST FORMÉE AU ROYAUME-UNI, AUX ÉTATS-UNIS, EN SUISSE, EN AUSTRALIE, EN INDE ET EXERCE DEPUIS PLUS DE 20 ANS. ELLE EST AGRÉE PAR L'ASCA (LA FONDATION SUISSE POUR LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES) DANS LA DISCIPLINE DU HATHA YOGA.

ELLE VOUS PROPOSE DES TESTS QUI DÉTERMINERONT EXACTEMENT QUELS MUSCLES SONT SERRÉS ET FAIBLES, ET APPORTERA UNE RÉDUCTION DES DOULEURS, UN RÉÉQUILIBRAGE DES MUSCLES ET UNE MEILLEURE POSTURE. À LA FIN DES TESTS ET À LA LUMIÈRE DE VOS ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX, LES RÉSULTATS VOUS SERONT EXPLIQUÉS.

LE BUT :

1. RENFORCER TOUS LES MUSCLES PROFONDS ET STABILISANTS DU CORPS.
2. RÉÉQUILIBRER LES MUSCLES DÉSÉQUILIBRÉS PAR LE SPORT, LA VIE SÉDENTAIRE, L'ASSISE, ETC. UN BESOIN POUR TOUS.
3. PRÉVENIR ET GUÉRIR LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES.

TARIFS EN SÉANCE INDIVIDUELLE :

ÉVALUATION (DURÉE 3H) : CHF 360.-

(L'ÉVALUATION PEUT SE FAIRE EN DEUX PARTIES)

COURS PRIVÉ POUR LA SUITE (DURÉE 1H) : CHF 130.-

COURS SEMI-PRIVÉ POSSIBLE : TARIF SUR DEMANDE

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

** POUR LES PERSONNES ASSURÉES, UNE PÉRIODE DE 5 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES À CHF 10.- EST FACTURÉE, POUR TOUS LES COURS DE HATHA YOGA COUVRANT LES FRAIS DE GESTION DU DOSSIER.*

LAUSANNE PALACE

GRAND-CHÊNE 7-9 – 1002 LAUSANNE – SWITZERLAND

T +41 21 331 31 61 – SPA@LAUSANNE-PALACE.CH – LAUSANNE-PALACE.CH