



HATHA YOGA | RENFORCER DOS & ABDOMEN | TONIFIER LES MUSCLES

MEHERNAAZ DUGAST ROUILLÉ

MEHERNAAZ EST ACCRÉDITÉE PROFESSEURE DE HATHA YOGA, PERSONAL TRAINER ET SPÉCIALISTE EN RÉHABILITATION DES DOULEURS DU DOS, DU COU ET DE LA 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.

SON APPROCHE EST UNE SOLUTION PROGRESSIVE ET SUR MESURE QUI RÉPONDRA À VOS BESOINS ET À VOS OBJECTIFS EN FONCTION DE VOTRE FORME PHYSIQUE, VOS ARTICULATIONS, VOS MUSCLES ET VOS ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX : **TROIS COURS ADAPTÉS !**

SES **COURS COLLECTIFS DE HATHA YOGA** VOUS APPORTERONT LES BIENFAITS PHYSIQUES ET MENTAUX D'UNE PRATIQUE ANCESTRALE TRÈS UTILE À NOTRE VIE MODERNE. (AGRÉE PAR ASCA)

SES **COURS COLLECTIFS DE DOS & ABDOMEN** VOUS APPORTERONT LA FORCE DANS LES MUSCLES DU DOS, DE LA NUQUE, DE L'ABDOMEN, TOUS LES MUSCLES PROFONDS ET STABILISANTS DU CORPS ET AMÉLIORERA LA FLEXIBILITÉ, LA POSTURE ET LA MOBILITÉ. UN BESOIN POUR TOUS.

SES **COURS COLLECTIFS DE TONIFIER LES MUSCLES** VOUS APPORTERONT LA FORCE DANS TOUS LES MUSCLES ET AUGMENTERONT LA DENSITÉ DES OS.

TARIFS :

| | |
|--|-------------------|
| COURS COLLECTIFS À L'UNITÉ : | CHF 45.- |
| COURS COLLECTIFS D'ESSAI : | CHF 30.- |
| ABO SAISONNIER (HATHA YOGA, DOS & ABDOMEN, TONIFIER LES MUSCLES) : | CHF 30.- / COURS |
| FORFAIT DE 10 COURS COLLECTIFS (VALABLE 5 MOIS) : | CHF 400.- |
| COURS PRIVÉ : | CHF 130.- / HEURE |
| COURS SEMI-PRIVÉ POSSIBLE : | TARIF SUR DEMANDE |
| * 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