

Cours de yoga

Le yoga est un outil merveilleux pour apprendre à devenir conscient de chaque partie de son corps. On apprend à se connaître tout simplement.

Je propose des cours de yoga comprenant, des postures, de la respiration, et de la relaxation.

Cours hebdomadaires, durée 1h 15

En ligne, sur zoom : inscription par mail, ou sur mon site yogabeautélakshmi.com

En présentiel : chez Core Yoga
inscription sur coreyogaparis.com

Première séance découverte offerte
Forfait 10 cours : 180€

Cours particuliers, durée 1h 15

Séance adaptée, prenant en compte l'aspect global de la personne.

en ligne, sur zoom	30€
à domicile	50€

Par une pratique quotidienne des asanas, le corps physique devient plus fort, beau, lumineux et en bonne santé. Le yoga invite à se connecter à sa propre beauté, dans sa grande dimension, celle qui crée l'état d'unité.

Yoga du visage

Par le biais de Techniques de gestuelle spécifiques, accompagnée par la conscience du souffle, vous allez agir sur les tissus profonds et les masses musculaires, afin de prévenir, densifier, restructurer, galber, réparer et détendre le visage, le cou et le décolleté.

Séance individuelle, en présentiel ou en ligne

45 min	50 €
--------	------

Ateliers collectifs, de yoga du visage tout au long de l'année chez Core Yoga
inscription sur coreyogaparis.com

« Prends soin de ton corps,
pour que ton âme ait envie
d'y rester. »

Proverbe indien



Pour faire plaisir à vos proches, vous pouvez aussi offrir un soin, une crème de beauté ou un cours de yoga avec la carte cadeau Lakshmi.

Lakshmi



yogabeautélakshmi.com

Soins du visage

Massages

Réflexologie plantaire
et palmaire

Soins esthétiques

Hatha Yoga

Yoga du visage



Sur rendez-vous

06 72 21 94 38

louise.top@hotmail.fr

www.medoucine.com

Soins du visage

Les soins du visage sont réalisés avec des produits naturels bio, dont une partie sont fabriqués sur place.

Soin coup d'éclat

Ce soin apaisant nettoie en douceur le visage et le décolleté, apaise, réhydrate et illumine le teint.

1h 70€

Nettoyage profond

Soin du visage complet, adapté au type de peau et personnalisé pour un résultat optimal.

1h30 80€

Modelage japonais du visage

Inspiré du kobido, ce modelage japonais du visage est basé sur l'accupressure. C'est un anti-ride naturel, atténuant les cernes et les poches par son pouvoir drainant. Il procure détente et relaxation, libère les tensions musculaires, redonne souplesse et fermeté à la peau. C'est un soin complet, qui commence par un nettoyage et se termine par la pose d'un masque apaisant.

1h15 80€

Face gym ou gymnastique faciale

Ce modelage profond du visage, permet de lutter efficacement contre les signes de l'âge, en redonnant à la peau toute sa fraîcheur, son éclat et sa fermeté.

C'est un vrai lifting naturel, dont les résultats sont visibles dès la première séance.

1h 70€

Forfait de 3 séances 189€



Massages

Massage ayurvédique Abhyanga

Pratiqué avec de l'huile de sésame chaude sur tout le corps, le massage Abhyanga équilibre les constitutions vatta, pitta et kapha, apaise le système nerveux, régule le système endocrinien et revitalise tout le corps.

1h15 80€

Massage Californien

Mouvements enveloppants permettant de dénouer les tensions par une pression ajustée, en apportant une profonde détente.

1h15 80€

Massage femme enceinte

Accordez-vous un moment unique de pure détente, et laissez-vous envelopper par ce massage délassant qui libère les tensions, apaise le mental et apporte toute la douceur dont a besoin la future maman.

1h15 80€

Forfaits pour des séances de 1h15

1 séance : 80 € / 5 séances : 380 € / 10 séances : 750 €

Massage crânien

Par des pressions douces et pénétrantes, ce massage du cuir chevelu permet de relâcher le mental, et apporte une détente profonde dans tout le corps. Conseillé aux personnes migraineuses.

45 mn 55€

Massage des pieds au bol kansu

Massage du pied effectué avec du ghee (beurre clarifié) à l'aide d'un bol constitué principalement de cuivre, il équilibre l'élément feu, et apporte ainsi une harmonie et un apaisement du corps. Il permet également de retrouver un sommeil profond et réparateur.

1h 70€



La réflexologie ayurvédique

Soin stimulant les zones réflexes des pieds et des mains, chaque zone correspondant à un organe ou une partie du corps pour un effet équilibrant ou stimulant.

Réflexologie plantaire

1h30 85€

Forfaits réflexologie plantaire ayurvédique

La séance de 1 h 30 : 85 €
3 séances : 230 €



Réflexologie palmaire

45mn 50€

Réflexologie plantaire et palmaire

A la fois curatif et préventif, ce soin complet travaille sur les zones réflexes des mains et des pieds pour un résultat optimal et une détente absolue.

2h 100€

Épilation

Cire traditionnelle et cire jetable bio

Demi-jambes	35 €
Aisselles	25 €
Maillot	25 €
Jambes complètes	45 €
Sourcils	15 €
Lèvre supérieure	12 €



Teinture de cils

25 €



Yoga et beauté Lakshmi



yogabeautelakshmi