

STUDIO COACH ZEN BODY

Coaching | Pilates | Yoga | Méditation



Forme et Bien-être

PLANNING & TARIFS 2024-2025



COURS SEMI - COLLECTIFS
COACHING INDIVIDUEL





Audrey

Professionnelle, diplômée et passionnée par l'harmonie, l'équilibre du corps et de l'esprit, créatrice de l'espace COACH ZEN BODY, met à votre disposition sa vision du chemin vers un mieux-être.

La méthode COACH ZEN BODY vous accompagne sur la voie de l'harmonie, de l'équilibre et de la sérénité, en travaillant, à l'aide de diverses techniques tant sur les plans physiques, psychiques, émotionnels, qu'énergétiques.

“Celui qui désire la sagesse, l'équilibre et l'harmonie ne les trouvera qu'en lui-même.”



1

COACH ZEN BODY PLANNING 2024-2025

Planning modifiable selon les fréquentations,
mis à jour régulièrement, scannez le code ci-contre :

LUNDI	MARDI	MERCREDI
PILATES 10 ^h - 11 ^h		
PILATES ENERGY 11 ^h 15 - 12 ^h 15		PILATES 11 ^h 15 - 12 ^h 15
		YIN YOGA 12 ^h 30 - 13 ^h 30
PILATES 17 ^h 30 - 18 ^h 30		
PILATES ENERGY 18 ^h 30 - 19 ^h 30	HATHA YOGA 18 ^h - 19 ^h	PILATES 18 ^h 45 - 19 ^h 45
PILATES BALL 19 ^h 30 - 20 ^h 30	PILATES 19 ^h - 20 ^h	PILATES BALL 19 ^h 45 - 20 ^h 45

Toutes ces méthodes contribuent à l'amélioration de votre ÉQUILIBRE

PILATES	tonifiez votre corps en douceur
PILATES ENERGY	dynamisez et sculptez votre silhouette
PILATES BALL	une silhouette équilibrée et tonique

Pour une prise en charge de qualité, les cours sont individuels

2

COACH ZEN BODY AU STUDIO

Séances collectives limitées à 10 pers/cours max

FORFAITS	TARIF À L'UNITÉ	TARIF GLOBAL	DURÉE DE VALIDITÉ
Séance d'essai	10€	-	-
1 Séance	20€	-	-
10 Séances	18€	180€	4 mois
20 Séances	16€	320€	8 mois
30 Séances	15€	450€	10 mois
50 Séances	14€	700€	12 mois
80 Séances	12€	960€	12 mois

PLANNING



2024-2025

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	PILATES 10 ^h - 11 ^h	HATHA YOGA 9 ^h 45 - 11 ^h
	STRETCHING 11 ^h 15 - 12 ^h 15	PILATES 11 ^h - 12 ^h
	PILATES 12 ^h 30 - 13 ^h 30	PILATES ENERGY 12h - 13h
PILATES BALL 18h - 19h		
PILATES ENERGY 19h - 20h		
YIN YOGA 20h - 21h		

Pour une prise en charge de qualité, les cours sont limités à 10 personnes max par cours).

LIBRE, de votre POSTURE, de votre ZÉNITUDE et de votre MIEUX-ÊTRE.

- STRETCHING un corps souple et mobile
- HATHA YOGA rétablissez l'équilibre entre corps et esprit
- YIN YOGA une détente profonde physique et mentale

duels ou semi-collectifs (10 personnes maximum par cours).

3

COACH ZEN BODY À LA MAISON

Séances en visio collectives via l'application Zoom

FORFAITS	TARIF À L'UNITÉ	TARIF GLOBAL	DURÉE DE VALIDITÉ
1 Séance	18€		
10 Séances	16€	160€	4 mois
20 Séances	14€	280€	8 mois
30 Séances	12€	360€	10 mois
50 Séances	11€	550€	12 mois
80 Séances	10€	800€	12 mois

Plus d'informations sur www.coach-zen-body.fr

4

HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE OU SOIN ÉNERGÉTIQUE INTUITIF

Les soins énergétiques que je propose sont intuitifs. Ils agissent en profondeur et de manière conjointe, sur les douleurs physiques, les difficultés émotionnelles, les souffrances psychologiques, et les dépendances. Les soins stimulent et harmonisent l'énergie vitale et mettent en œuvre un processus complet afin de réactiver votre propre potentiel et vous reconnecter à votre être profond. Ils permettent de décristalliser les cellules des blocages vécus et agissent sur les mémoires et croyances limitantes.

Les soins énergétiques, la méditation, la pratique du Yoga, Pilates, Streching vous permettront d'élever votre taux vibratoire, votre énergie vitale, de vous reconnecter pour aller vers une meilleure version de vous-mêmes.



MÉDITATION Initiation ou faire évoluer sa pratique

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE : Pranayama (exercices respiratoires) Méditation guidées, exercices, visualisations, relaxation.

LES BIENFAITS : Apaise le mental, gestion du stress et de l'anxiété, augmentation de sensations positives, amélioration des capacités de concentration et d'attention, aide au lâcher-prise.

COACHING FORME ET MIEUX-ÊTRE Un suivi individuel, personnalisé et adapté pour vous permettre d'atteindre votre objectif forme, santé et bien-être.

SOINS ÉNERGÉTIQUES Une meilleure circulation d'énergie et une sérénité dans votre quotidien.

FORAITS

Devis sur demande

DURÉE

TARIF

Séance Coaching

Comprenant toutes les techniques bénéfiques à la personne et ses objectifs

1^h

60€

45'

45€

30'

35€

Harmonisation énergétique

1^h15

75€

Méditation

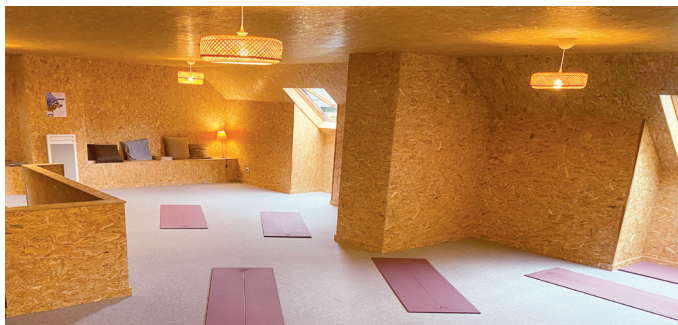
Initiation / évolution

*Apprendre à méditer
Evoluer dans sa pratique*

1^h

60€

Le studio
COACH ZEN BODY
est un espace
cosy de 80m²
dédié à votre forme,
votre santé et votre
bien-être. Dans une
ambiance cocooning, calme,
confortable et conviviale. Idéal
pour vous retrouver et vous ressourcer.



Offre parrainage valable toute l'année

STUDIO COACH ZEN BODY

63 rue Join Lambert
76230 Bois - Guillaume

RDV au 06 77 32 07 81

www.coach-zen-body.fr

 Coach-Zen-Body