

ABONNEMENTS

Accompagnement individuel

MASSAGES

SOIN ENERGETIQUE

YOGA DU CACHEMIRE

MEDITATION

FRANCINE COSTE

06 22 45 08 49

contact.francinecoste@gmail.com

www.francinecoste.com



CELA VOUS PARLE ?

- Vous souhaitez vivre votre relation au corps autrement, vous comprenez qu'en prenant soin du corps, en l'honorant c'est vous-même et votre vie toute entière que vous honorez et transformez
- Vous avez conscience qu'une belle vitalité, cela s'entretient à court, moyen et long terme et que c'est l'élément essentiel d'une vie épanouie dans tous les domaines
- Vous souhaitez améliorer de façon durable un aspect particulier de votre vie quel qu'il soit
- Vous comprenez que vous êtes l'acteur/actrice de vos propres transformations et qu'en même temps il est précieux d'être soutenu par un tier bienveillant pendant ce processus
- Vous éprouvez le besoin de vous reconnecter à vous-même, de vous recentrer, de vous poser pour y voir plus clair
- Vous êtes déjà familier avec des techniques corporelles variées (massages, soins énergétiques, relaxation, yoga, méditation ou autres) vous en constatez les bienfaits dans votre vie au quotidien et souhaitez poursuivre/approfondir votre démarche

OUI !

Alors contactez moi, exprimez vos souhaits, posez vos questions et nous choisirons ensemble l'accompagnement qui vous convient

LES ABONNEMENTS SONT
AUSSI DISPONIBLES EN BON CADEAU A OFFRIR

Accompagnement
individuel

06 22 45 08 49

contact@francinecoste.gmail.com

www.francinecoste.com

ABONNEMENTS Accompagnement individuel

Soins
énergétiques
Massages

- **LES 5 NUANCES**



Prendre le temps de mieux se connaître
à travers des expériences corporelles
variées dans une démarche holistique
Cette palette se compose de **5 séances d'1h**
- Massage Harmonisant
- Massage Sonore
- Soins Énergétiques
- Relaxation et conscience du souffle
- Yoga du Cachemire et/ou méditation
325€ valable 1 an

- **MASSAGE HARMONISANT**

Ce massage à l'huile enveloppe, dénoue le corps physique
en même temps qu'il apaise
le mental, allège l'esprit et réjouit l'âme

5 séances d'1h

330€ valable 1 an

5 séances d'1h30

550€ valable 1 an

- **SOIN ÉNERGÉTIQUE**

Le soin énergétique par imposition des mains et acupression diminue
le stress, l'anxiété, il équilibre et unifie.

5 séances de 45min à 1h

275€ valable 1 an

- **SON & RELAXATION**

Le massage sonore aux bols chantants est un voyage pour le corps et l'esprit.

Les relaxations reposent et ouvrent à la tranquillité,
le travail du souffle ramène à l'essentiel, au cœur de notre être.

5 séances d'1h

2 Massages Sonores & 3 Relaxations et conscience du souffle
OU 3 Massages Sonores & 2 Relaxations et conscience du souffle

320€ valable 1 an

ABONNEMENTS Accompagnement individuel

Yoga
Méditation

- **MEDITATION & CONNAISSANCE DE SOI**

Vivre pleinement et plus consciemment au quotidien

Une pratique guidée ou semi guidée de la méditation pour poser ou consolider les bases d'une pratique régulière

5 séances d'1h : Méditation et temps d'échange

285€ valable 3 mois

10 séances d'1h : Méditation et temps d'échange

550€ valable 6 mois

SUR BRIVE ou EN DISTENTIEL sur ZOOM

- **YOGA DU CACHEMIRE**

Se donner à l'exploration corporelle et sensorielle selon cette approche du yoga qui met l'accent sur l'écoute et le ressenti dans le travail postural, le travail du souffle comme dans l'assise méditative

Pour découvrir ou approfondir ce yoga d'une façon personnalisée



5 séances d'1h

285€ valable 6 mois

10 séances d'1h

550€ valable 6 mois

10 séances d'1h30

680€ valable 6 mois

SUR BRIVE ou EN DISTENTIEL sur ZOOM

06 22 45 08 49

contact.francinecoste@gmail.com

www.francinecoste.com