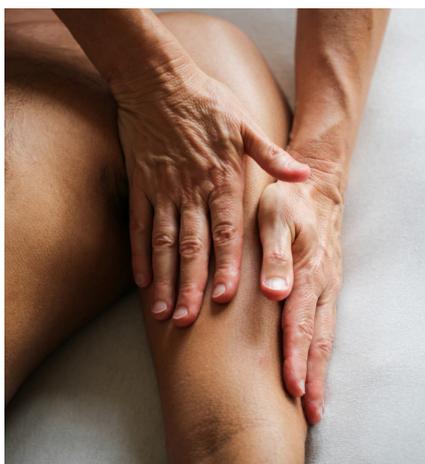


Francine Coste

A L'ÉCOUTE DE LA VIE SENSIBLE

VIVRE INTENSÈMENT..



SOINS HOLISTIQUES

CABINET & DOMICILE

- Massage Harmonisant
- Massage Tantra
- Massage Sonore
- Soins énergétiques
- Accompagnement

Ces différents soins vous sont proposés afin de vous permettre de vivre un quotidien plus conscient, serein et apaisé. En séance ponctuelle ou en accompagnement régulier pour un processus plus profond et transformateur.

YOGA DU CACHEMIRE

EN PETIT GROUPE

- LUNDI 18h30-20h
- MERCREDI 9h-10h30 et 18h-19h30

Le corps est un don de la vie qui rend possible notre présence au monde, sur le tapis nous venons honorer, (re)découvrir, explorer le vivant que nous sommes. A travers les postures traditionnelles du yoga, les évocations sensorielles, la présence au souffle, l'assise, il s'agit avant tout de cultiver la présence, pas la performance.

SUR ZOOM

Une séance hebdomadaire d'1h30 pour pratiquer où que vous soyez et à votre rythme

SÉANCE PRIVÉE

Pour une initiation, une pratique régulière personnalisée, me contacter.

ASSISE MÉDITATIVE

SUR ZOOM

- LUNDI 7h30-8h15 en direct ou différé

CYCLE DE MEDITATION

Devenir plus conscient de notre façon de vivre et se déposer au cœur de la vie, dans l'instant, aimer, accueillir ce qui est là, comme c'est. La méditation est semi guidée ou quelquefois en silence.

SÉANCE PRIVÉE

Pour une initiation, un cycle individuel, me contacter.

A L'ÉCOUTE DE LA VIE SENSIBLE

VIVRE INTENSEMENT..

TARIFS

SOINS
HOLISTIQUES

CABINET & DOMICILE

• MASSAGE HARMONISANT

Séance 1h 75€

Accompagnement 5 séances 1h
330€

Séance 1h30 120€

Accompagnement 5 séances 1h30
550€

• MASSAGES TANTRA

Séance 2h à 2h30 200€

Séance 2h30 à 3h 250€

• MASSAGE SONORE

Séance 70€

• SOIN ENERGETIQUE

Séance 60€

Accompagnement 5 séances 275€

• ACCOMPAGNEMENT

" 5 NUANCES" (mass. harmonisant,
mass sonore, soin énerg.,
relaxation, méditation) 330€

Tous les abonnements sont valable 1 an

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

YOGA DU
CACHEMIRE

EN PETIT GROUPE

15 SEPT 2025- 24 JUIN 2026

PAS DE SÉANCE PENDANT LES
VACANCES SCOLAIRES ZONE A

• LUNDI 18h30- 20h

• MERCREDI 9h-10h30 et 18h00-19h30

• FORFAIT 1 séance/ semaine

L'année 420€

1er trimestre 170 €

2e et 3e trimestre 160€ chacun

• FORFAIT 2 séances/ semaines

L'année 570€

1er trimestre 250€

2e et 3e trim 230€chacun

A la séance 20€

SUR ZOOM

TOUTE L'ANNEE SANS INTERRUPTION

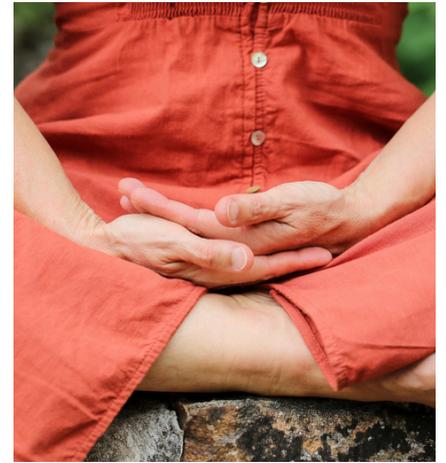
Une séance hebdomadaire d'1h30

10 séances 130€

A la séance 15€

Inscription possible à tout moment

AUSSI EN SÉANCE PRIVÉE

ASSISE
MÉDITATIVE

SUR ZOOM

15 SEPT 2025- 24 JUIN 2026

PAS DE SÉANCE PENDANT LES
VACANCES SCOLAIRES ZONE A• LUNDI 7h30- 08h15 en direct ou
différé

10 séances 100€

A la séance 12€

AUSSI EN SÉANCE PRIVÉE

RÈGLEMENT À L'INSCRIPTION PAR VIREMENT, CHÈQUE OU ESPÈCESRDV 06 22 45 08 49 INSCRIPTIONS contact.francinecoste@gmail.comWWW.FRANCINECOSTE.COM