

« Z'ENERGY'M »

MARTIN Denis

Coach Sophrologue Naturopathe

06 77 99 62 72



TARIFS DES SÉANCES

Entretien préalable (Se rencontrer, évaluation, objectifs, besoins, moyens...) : **15€**

Coaching individuel, Pilates, Sophrologie, Stretching, Soins, Relaxation Non Verbale, Cohérence Cardiaque,

- 1 Séance (1h) : **45€**
- 3 Séances : **132€** (Possible en 2x)
- 5 Séances : **210€** (Possible en 2x)
- 10 Séances : **400€** (Possible en 4x)

Individuel à domicile*

- 1 Séance (1h) : **55€**
- 5 Séances : **265€**
- 10 Séances : **500€**

Mini-groupe à domicile*

- 2 personnes : **31€/pers**
- 3 personnes : **24€/pers**
- 4 personnes : **19€/pers**
- Plus : **Contactez Zenergy gym**

Méditation (initiation ou approfondissement)

- Un minimum de 6 Séances (1h) : **240€**

MBSR Mindfulness

- Séance entretien préalable (45 mn) : **15€**
 - 8 Séances d'1 heure ½ : **465€**
- + Journée facultative de Retraite Zen : comprise.

Mini-groupe à Zenergy gym

- 2 personnes : **30€/pers**
- 3 personnes : **23€/pers**

**Par téléphone ou Skype
Coaching Zenergy gym
Relation d'aide personnalisée
Antistress à distance**

Séances individualisées de 20 minutes à base de relaxation guidée, cohérence cardiaque, respiration, visualisation, pleine conscience, gym douce respiratoire, hygiénisme vital, initiation à la méditation, conseils personnalisés en naturopathie...

- 4 Séances : **40€**
- 10 Séances : **80€**

Prises de rdv : 06 77 99 62 72

Ou en page « **Rendez-vous** » des Sites :

www.zenergy.gym.info

www.mediterzen.com

www.zenfullness.fr

www.coherencecardiaque.info

*

Tarifs pour Bordeaux et communauté urbaine. Plus loin, frais de déplacements.