Après 2 saisons d'offre
de carnets de cours,
le verdict est tombé !

Les résidents du quartier,
assidus dans leurs activités
préfèrent l'inscription à l'année !

Le bien-être ne doit pas être
"à la carte" mais régulier !

Rendez-vous donc pour une 3e saison
en petit comité avec l'équipe de
professeurs et de praticiens
que vous avez adopté pour
notre plus grand plaisir !

Tous nos cours sont limités
à 5 personnes, ce qui fait
la richesse de cet Espace !

.....

Cours d'essai ———— 20€*
*Déduit si achat d'un carnet le jour même
en fonction de la place disponible

RESERVATION OBLIGATOIRE
06 60 92 85 96 (sms)

VOTRE ESPACE BIEN ETRE

L'Espace Cre'Asana Paris 16

***Asana** est un terme sanskrit désignant*
une posture ou un exercice corporel.
La traduction littérale est « le fait de s'asseoir »
Dans le Yoga, c'est une « posture rituelle »

Cet espace vous donnera l'impression d'être
au bout du monde dans un cocon
à 2 pas de chez vous !

Son mur végétal, la pierre naturelle,
la déco exotique vous apporteront
un sentiment de légèreté et de sérénité.
Cours en petit comité & ambiance conviviale.

Un cabinet à l'allure coloniale est à votre
disposition pour des soins et massages.
Une sensation de calme et de souvenirs.
Comme un air de vacances
pour votre être essentiel…

ESPACE CRE'ASANA
By Creadanse Paris

HathaYoga
Pilates
Yoga Vinyasa
Stretching
Pre/Post Natal
MÉTHODE DE GASQUET
Aerial Yoga
Méditation
Soins Shiatsu
Kinésiologie
Naturopathie
Massages énergétiques

4 rue Lecomte de Nouy 75016 Paris
Porte bleue dans la cour
face Lycée Claude Bernard
Métro Pte de St Cloud / Exelmans
Bus: PC1-22-52-62-72-175-189-289

06 60 92 85 96 (sms)
creasanaparis16@hotmail.com

@Creasanaparis @Creadanseparis

SOINS & MASSAGES
Horaires & Tarifs sur RDV

Tous nos praticiens sont diplômés et reconnus
Une question, un cadeau à offrir ?
Un EVJF à organiser avec
un combo Massage / Aerial Yoga ?
Tout est possible... Contactez-nous !

Shiatsu 1h/1h30	Eolide Rojo Campos 06 73 65 47 23	JEUDI 15h - 21h
Kinesiologie 1h/1h30	Marie-Hélène Ville-Renon 06 22 13 85 57	VENDREDI 13h - 19h
Naturopathe ADULTES ADOS	Eva Lopes 06 84 47 96 70	SAMEDI 9h - 15h
MASSAGES Energetiques	Julie Grisot 06 78 62 32 09	JEUDI 9h - 15h

L'Espace Cre'asana est toujours à la
recherche de masseurs bien-être !
Si vous pensez à quelqu'un, n'hésitez pas
à transmettre nos coordonnées !
Instagram @creasanaparis

AERIAL YOGA

Des postures en suspension sur un hamac.
Ludique et tonique ! Les kids adorent les
acrobaties et les adultes le bien-être !

Kids	Mercredi	14h- 15h	495
Kids	Mercredi	15h - 16h	495
ADO ADUL	Jeudi	18h - 19h	640
ADO ADUL	Jeudi	19h - 20h	640

HATHA YOGA

Pratique de postures (asana) et souffle (prana)
Un bonheur pour le corps et pour l'esprit.

Kids	Lundi	18h - 18h45	495
ADUL	Lundi	19h - 20h	640
ADUL	Lundi	20h15 - 21h15	640

ATELIERS MEDITATION pleine conscience

Programme de 6/8 semaines. Réguler le stress,
développer confiance et attention.
Infos Rejanne Kervennal : 06 68 97 68 02
KIDS : Début le 2/10 (6 semaines hors vacances)

ADUL	Samedi	11h - 13h	400
Kids Ados	Mercredi	16h15 - 17h45	300

PILATES

Développement des muscles profonds,
posture améliorée et assouplissement.

ADO ADUL	Mercredi	18h - 19h	640
ADO ADUL	Mercredi	19h - 20h	640

STRETCHING

L'étirement est une pratique douce destinée à
développer la souplesse corporelle.

ADUL	Mardi	18h45 - 19h45	640

YOGA DOUX POUR TOUS

Méthode De Gasquet

Ouvert aux Femmes enceintes pre/post natal

Un moment privilégié pour vous !
Etirements, respiration, renforcement en
douceur : un combo bien-être.

ADULTES	Mercredi	10h - 11h	640

YOGA VINYASA FLOW

Issu du Yoga Ashtanga, mouvements
dynamiques pour bien commencer sa journée.

ADUL	Mercredi	11h - 12h	640

YOGA DOUX POUR TOUS
PRE / POST NATAL
Méthode De Gasquet
MERCREDI 10H
Inscription obligatoire
4 rue Lecomte du Nouy 75016 Paris (porte bleue)
@CREASANAPARIS
By Creadanse Paris