

# Deva



## à l'unité

60min .....	30.00 CHF
60min (tarif réduit) .....	25.00 CHF
90min .....	35.00 CHF
90min (tarif réduit) .....	30.00 CHF

## Pass

Pass 5 cours.....	145.00 CHF
Pass 5cours (tarif réduit) .....	125.00 CHF
Pass 10 cours .....	280.00 CHF
Pass 10 cours (tarif réduit) .....	240.00 CHF
Pass 20 cours .....	500.00 CHF
Pass 20cours (tarif réduit) .....	430.00 CHF

## DEVA Sàrl

Avenue Industrielle 1, CH-1227 Carouge  
+41 22 556 31 01 — hello@deva-yoga.ch

N° de compte : 215 -154528.01Z  
IBAN : CH15 0021 5215 1545 2801 Z  
BIC : UBSWCHZH80A

## Abonnements

Bienvenue 7.....	70.00 CHF
1 mois illimité .....	240.00 CHF
1 mois illimité (tarif réduit) .....	204.00 CHF
3 mois illimité .....	600.00 CHF
3 mois illimité (tarif réduit) .....	510.00 CHF
6 mois illimité .....	990.00 CHF
6 mois illimité (tarif réduit) .....	840.00 CHF

Les Abonnements et Pass : peuvent démarrer à n'importe quel moment du mois et sont décomptés à partir de la date du premier cours. Les forfaits sont nominatifs, individuels, non remboursables et non échangeables. La fréquentation des cours n'est pas limitée mais les places sont restreintes, c'est pourquoi nous vous recommandons de réserver votre cours via notre site [www.deva-yoga.ch](http://www.deva-yoga.ch).

Stages, ateliers et formations : Ils ont leur propre tarification.

Pour de plus amples informations et conditions, consultez la section FAQ de notre site web (scannez le code ci-dessous).



# Deva

DESCRIPTION DE COURS

## Surya Flow

Ce cours de yoga est dédié à notre énergie solaire "SURYA" = Soleil (en sanskrit). Pour démarrer : Kriyas matinaux, il se poursuivra ensuite avec des salutations au soleil classiques et créatives qui activeront "AGNI" notre feu intérieur de vie. Ce cours puissant réveillera en douceur votre corps, vous dynamisant pour le reste de votre journée.

## Deep Flow

Une pratique de vinyasa "thématique" qui va plus en profondeur. Nous entrons en détails dans les notions d'énergies, d'intériorisation et d'incarnation personnelle. Elle intègre des séries d'exercices ciblés pour les thèmes travaillés, ces derniers étant amenés à des moments clefs de la séquence de flows pour une meilleure absorption. Nous parlons d'amplitude de mouvement et de mobilité. Elle comprend toujours : pranayama (souffle) enchaînement de mouvements dynamiques mis dans un ordre précis (vinyasa krama), postures (asanas) et nidra (repos).

## Strength & Mobility

Le cours Strength & Mobility (Renforcement & mobilité) va vous aider à améliorer votre endurance, votre résistance et votre amplitude de mouvement générale grâce à des séries d'exercices ciblés. Il est idéal pour améliorer la proprioception (placement du corps dans l'espace), la santé des articulations et tissus connectifs, mais aussi travailler le mouvement de façon intelligente afin d'éviter les blessures en général dues à des mouvements répétitifs / ou des compensations.

## Power of Yoga

Un cours intense qui vous fera transpirer. Des flows "signature" et ludiques parfois hors du tapis, des équilibres et des inversions seront les clefs de voûte de cette pratique qui vous ramènera dans l'instant présent, vous y retrouverez votre âme d'enfant : entièrement connecté.e.s à votre respiration et à vos sensations. Idéal pour progresser dans la pratique des asanas plus avancés mais aussi ressentir les profonds bienfaits d'une médiation en mouvement.

## Yoga Inversions

Les bénéfices des postures inversées sont nombreux. L'un des principaux bienfaits est de stimuler le système cardio-vasculaire et le système lymphatique. Dès lors que la tête se retrouve vers le bas, le sang circule différemment, aidé par la gravité sa circulation est largement facilitée, les jambes sont allégées et la lymphe est stimulée. Au-delà de préparer le corps spécifiquement pour aller la tête en bas en toute sécurité, ce cours vous permettra de ré-approcher le yoga avec ses fondements principaux.

## Vinyasa

Ce cours sera donné avec intuition et brodé de façon créative. Nous nous inspirons principalement de vous et de votre énergie, il sera donc différent chaque jour en fonction de ce que l'on ressent et de vos besoins / attentes. La prédominance sera donnée aux mouvements fluides, aux enchaînements puissants et à une détente profonde.

## Chill Flow (+ Nidra)

Le Yoga Anti-Stress par excellence! Dans ce cours, l'objectif est de ralentir le rythme et d'approcher une méditation en mouvement. L'accent est mis sur la respiration et les transitions sont douces et lentes. Afin de soutenir le corps au maximum dans le relâchement, en fin de classe, nous utilisons des accessoires tels que coussins, blocs et couvertures. NB : Le mardi soir, ce cours est plus long, afin de pouvoir profiter d'un Yoga Nidra de 30mn en fin de séance. Un vrai "RESET", pour votre corps, votre mental et votre système nerveux.

## Hip Flow

Un plongeon dans le deuxième Chakra, Svadisthana. Retrouvons toutes les qualités de l'élément aquatique : la fluidité, mais aussi le lâcher-prise, la douceur et le nettoyage. L'élément Eau domine au niveau du bassin et du bas du ventre. Nous travaillerons donc les ouvertures des hanches pour libérer les tensions du bassin et amener l'énergie intérieure à remonter vers la colonne vertébrale.