



Le Sanctuaire propose des cours privés à domicile ou en ligne suivant vos besoins.

Que ce soit du yoga ou du pilates, Carine vous accompagnera lors de pratiques personnalisées adaptées et créatives.

Un premier rendez-vous vous est offert afin de définir vos besoins spécifiques et vos objectifs.

Un plan de séances vous sera proposé.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

academielesanctuaire@gmail.com



Avantages des cours privés:

- Accompagnement ciblé (ajustements et variations).
- Progression à votre rythme.
- Gain de temps.
- Possibilité de prendre des cours en duo.
- Séances créées en fonction de vos besoins, vos envies, votre anatomie, de vos pathologies et de vos blessures.

Le plus du Sanctuaire : Intégration de la sonothérapie (bain sonore) en fin de séance, notions d'astrologie, tirages de tarot/oracle.

academielesanctuaire@gmail.com



Voici les différents types de yoga & pilates qui sont
proposés lors de séances privées.

Mais aussi sur demande des pratiques de Vinyasa, Hatha,
danse du dragon ...

academielesanctuaire@gmail.com

YOGA PILATES

Cours privés

PILATES MAT

Pratique alliant mouvement, stabilité, et renforcement musculaire avec ou sans utilisation d'accessoires.

Améliore la posture et l'équilibre.



FLOW ENDURANCE ABDOS

Combinant le pilates avec accessoires et le yoga vinyasa, cette pratique amène stabilité, renforcement musculaire, amélioration de la respiration, coordination et conscience corporelle.

Lesanctuaireacademie.com

YOGA PILATES

Cours privés

YIN YOGA

Yoga méditatif amenant calme, introspection, relâchement physique et mental.
Une pause relaxante dans son quotidien.



YOGA DES POLARITÉS

A vivre seule ou en couple.
Chaque séance est adapté aux besoins du moment afin de mieux vivre ses énergies masculines et féminines en soi et avec l'autre.

Lesanctuaireacademie.com



A domicile:

- Cours d'essai **20\$**
- Accessoires compris (tapis non inclus)
- Rayon de 20 kms autour de Chambly (au delà un supplément sera demandé).

Tarifs :

COURS D'ESSAI: 20\$-1H

LA SÉANCE: 75\$- DUO: 100\$

5 SEANCES: 340\$- DUO: 425\$

10 SÉANCES: 630\$- DUO: 850\$

LA 11 ÈME SÉANCE EST GRATUITE

TAXES INCLUSES

academielesanctuaire@gmail.com



En ligne:

- Cours d'essai gratuit
- Lien Google Meet

Tarifs :

COURS D'ESSAI GRATUIT-1H
LA SÉANCE: 60\$- DUO: 70\$
5 SEANCES: 275\$- DUO: 330\$
10 SÉANCES: 520\$- DUO: 630\$
LA 11 ÈME SÉANCE EST GRATUITE

TAXES INCLUSES

academielesanctuaire@gmail.com