



Prestations Santé & Bien-être au Vivier à  
Courances



## **MARINE LE GOUVELLO**

Naturopathe membre OMNES  
Professeur de Yoga certifiée Sivananda et Yoga Alliance  
Siret 80188550000018  
Sur RDV uniquement  
[www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)  
06 61 85 88 22  
marine.legouvello@gmail.com  
[www.marinelegouvello-naturopathe.com](http://www.marinelegouvello-naturopathe.com)



### **NATUROPATHIE - prise de RDV sur doctolib.fr**

#### **Consultation les mercredi, vendredi et samedi.**

- Consultation en naturopathie : bilan de vitalité, bilan nutritionnel, bilan de santé globale
- 1 heure - 70 euros

### **YOGA**

#### **Cours collectif (20 euros à l'unité, 16 euros en forfait de 20 cours)**

-Mercredi 8h-9h

-Mercredi 18h45-19h45

-Vendredi 8h-9h

-Méditation collective tous les mercredis soirs de 18h à 18h45 (gratuite)

#### **Autres prestations à la demande:**

- Cours de Yoga 1 heure (adapté à tous les niveaux et tous les âges)  
Minimum deux personnes : 60 euros + 20 euros / personne supplémentaire
- Cours particulier d'une heure 70 euros

### **MASSAGES - SAUNA à INFRAROUGES**

- Massage Relaxant Aromatique : 1 heure - 70 euros

- Massage Drainant Deep Tissue : 1 heure - 70 euros
- Massage Détox Amincissant avec cupping : 1 heure - 70 euros
- Forfait Massage (au choix) + Sauna à infrarouge 1h30 - 95 euros

L'accès au Sauna à Infrarouges n'est pas possible hors du cadre de soin réservé.

Il s'agit d'un Sauna sans vapeur où la température reste modérée ; il est donc accessible à tous, y compris seniors et personnes faisant de l'hypertension artérielle.

### **PACKAGES BIEN-ÊTRE:** 150 euros

- Package Relax (2h30) : Cours de Yoga Doux + Massage Relaxant + Sauna
- Package Détox (2h30) : Cours de Yoga + Massage Drainant + Sauna
- Package Vitalité (2h30) : Bilan naturopathique + Massage Drainant ou Relaxant + Sauna
- Package Minceur (2h30) : Bilan naturopathique + Massage Amincissant + Sauna

Le paiement doit s'effectuer directement auprès du praticien après la séance ; chèque ou espèces sont acceptés mais pas de CB.

### **JEREMIE COGAN**

Ostéopathe D.O (formation initiale en 5 ans à l'ISO Paris-est)

Professeur de Pilates certifié « balanced body university » de l'école A-LYNE à Paris

Licence STAPS

Coach du mouvement spécialisé dans le suivi du sportif

Siret :75242541300024

Adeli : 77 00 0378 8



Sur RDV uniquement au

07 82 68 55 32

jeremiecogan@hotmail.fr

## **LES CONSULTATIONS EN OSTEOPATHIE**

### **Lundi et mardi**

Traitement ostéopathe (durée 1 heure) :

- A partir de 15 ans - 60 euros
- Enfants de 1 à 15 ans - 50 euros
- Nourrissons de 0 à 1 ans - 45 euros

Suivi périnatal de la femme en pré ou post-partum (50 euros - 3 séances minimum)

Suivi régulier du sportif (50 euros - 3 séances minimum)

## **PILATES**

- **Cours collectif Mardi 18h45 - 19h45** (20 euros à l'unité et 16 euros en format 20 cours)

- **Cours individuel Lundi et Mardi** (1 heure - 55 euros à l'unité et 50 euros en format 10 cours)

Inscription au 07 82 68 55 32

## **PERFORMANCE**

### **Package « Préparation aux objectifs sportifs »**

250 euros par mois

5 séances de 1 heure (1 séance d'ostéopathe et 4 séances d'entraînement par mois)

- Bilan et suivi ostéopathe spécifique à l'activité
- Bilan postural et gestuel
- Amélioration des performances sportives par le Pilates et la musculation fonctionnelle
- Plan d'entraînement personnalisé
- Analyse spécifique de l'activité en situation sur demande (en supplément)

Le paiement doit s'effectuer directement auprès du praticien après la séance ; chèque ou espèces sont acceptés mais pas de CB.