



Centre de bien-être holistique

Le centre Energeia® rassemble, au même endroit, thérapeutes, praticiens et professionnels dans les domaines de la santé, du bien-être, de l'enfance et de la parentalité.



Energeia® offre "**un espace pour soi**" qui repose sur une philosophie de **mieux-être** et de **retour à soi**.

A travers les valeurs du centre : l'**écoute**, la **bienveillance**, le **respect** et le **partage**, Energeia® permet à chacun de s'épanouir pleinement selon son objectif.

La force d'Energieia® réside dans la **pluridisciplinarité** et l'**individualité** : chaque professionnel utilise ses compétences et son cœur pour que chaque client ressorte de cet espace mieux qu'en entrant.



Energiea® est un lieu innovant, inspirant et créateur proposant des **cours collectifs en petits groupes** (2 à 10) pour assurer aux pratiquants un **suivi adapté et personnalisé** et favoriser les échanges entre les praticiens et les participants.

Lundi

12h15
yoga vinyasa
Vanessa

18h30
stretching holistique
Corine

19h30
yoga
Rose Marie

Mercredi

10h30
stretching holistique
Corine

18h30
sophrologie
Cyrielle

Vendredi

9h
pilates débutant
Lisa

12h30
stretching holistique
Corine

18h30
sophrologie
Marie Isabelle

Mardi

9h
gym ballon
Mylène

12h30
pilates débutant
Mylène

18h30
gym abdominale hypopressive
Mylène

19h30
hypnose collective
Colette

Jeudi

9h
Tai Chi
Sylvie

11h
Qi Gong
Delphine

12h30
pilates avancé
Mylène

18h
pilates débutant
Lisa

19h
pilates avancé
Mylène

20h
yin yoga
Vanessa



Tarifs

Offre "découverte"

1 cours : 12,50€

ou

Carte découverte

5 cours : 60€

Offre "à mon rythme"

1 cours : 25€

ou

Carte 10 cours

validité 6 mois : 190€

validité 1 an : 230€

Abonnements

"Un peu"

1 pratique/semaine :
690€/an ou 67€/mois

"Beaucoup"

2 pratiques/semaine :
1090€/an ou 107€/mois

"Passionément"

Illimité* :
1490€/an ou 147€/mois

*BONUS : bol d'air jacquier en libre utilisation

Comment vous inscrire à un cours?

Sur votre ordinateur

<https://member-app.decipus.pro/#/energeia-metz>

Sur votre mobile

Via l'application decipus

Code centre : energeia-metz

Par SMS

au praticien dispensant le cours

Colette Brunel : Marie-Isabelle Gautier :
06 95 96 53 84 06 15 71 10 56

Corine Guthorel : Mylène Triffaux :
06 49 81 04 71 06 07 43 50 17

Cyrielle Sabrou : Rosemarie Balducci :
06 71 83 60 43 06 27 10 36 51

Delphine Nguyen : Sylvie Gavelle :
06 63 80 85 64 06 58 94 95 14

Lisa Dell'Aiera : Vanessa Seger :
07 61 77 32 58 06 33 83 15 33

Conditions générales

Offre "découverte"

Tarif préférentiel, vous permettant de découvrir 1 ou 5 cours différent(s), sans adhésion à Energeia®.

Valable une seule fois par cours.

Cette offre n'est en aucun cas modifiable, cessible ou remboursable.

Les cartes découvertes peuvent être offertes en carte cadeau.

Toute annulation moins de 24 heures avant le cours entraînera le décompte de la séance.

Offre "à mon rythme"

Offre valable sur l'ensemble des cours, nécessitant une adhésion à Energeia® au tarif annuel de 20€ (par année glissante).

Cette offre n'est en aucun cas modifiable, cessible ou remboursable.

Toute annulation moins de 24 heures avant le cours entraînera le décompte de la séance.

Abonnements

Engagement annuel vous permettant de pratiquer :

- une (ou deux) même(s) activité(s) de manière hebdomadaire pour les formules "un peu" et "beaucoup".
- toutes les activités de votre choix, de manière illimitée pour la formule "passionément".

L'adhésion à Energeia® (20€/année glissante) est offerte pour les formules "beaucoup" et "passionément".

Votre abonnement n'est ni modifiable, ni cessible. Il ne peut être résilié en cours d'année qu'**uniquement** sur justificatif médical, daté et signé, de contre-indication à la pratique de l'(ou des) activité(s) concernée(s).

Les praticiennes



Vanessa Seger
Professeure de yoga
Certifiée yoga alliance

Je vous propose une approche holistique qui me permet de vous enseigner un yoga transformationnel et puissant.

Le yoga vinyasa est une pratique dynamique. Les postures sont enchaînées dans un flow en fluidité et en synchronisation avec le souffle.

Le yin yoga est une pratique douce et lente. Les postures sont maintenues plusieurs minutes pour permettre le relâchement total du corps, apaiser le mental, atteindre les tissus profonds et laisser l'énergie Qi circuler librement à travers les méridiens.



Mylène Triffaux
Kinésithérapeute de formation
Thérapeute énergéticienne
Coach holistique

Je vous propose trois activités physiques douces, structurantes et efficaces pour rééquilibrer votre corps pour un mieux-être au quotidien.

La gym ballon permet de mobiliser et assouplir le bassin et la colonne vertébrale, renforcer les muscles posturaux profonds, stimuler l'équilibre et la coordination.

Le pilates renforce le muscle socle par excellence : le transverse. Il stimule les muscles faibles et assouplit les muscles forts. Il contribue ainsi à une meilleure posture.

La gymnastique abdominale hypopressive permet un renforcement du périnée et du transverse.



Delphine Nguyen
Professeure de Qi Gong
Praticienne du massage sonore

Je propose plusieurs cours et ateliers pour harmoniser le corps et l'esprit.

Issu d'une philosophie et d'une pratique de la médecine traditionnelle chinoise, vieille de 5000 ans, le Qi Gong est pratiqué dans le but de maîtriser les émotions, purifier le corps, maintenir la santé mentale et physique.



Lisa Dell'Aiera
Professeure de pilates
Bioénergéticienne

Le mouvement me semble un élément essentiel à la vie.
Par son impermanence, il nous rend libre.

La pratique du pilates permet de renforcer ses chaînes musculaires profondes, de se recentrer sur son souffle et sur soi. Ainsi, nous laissons émerger un nouveau soi toujours un peu plus aligné avec qui nous sommes.



Sylvie Gavelle
Professeure de Tai Chi
Boxe du fait suprême

C'est l'art d'utiliser la philosophie et la sagesse libératrice des arts martiaux acquises par la pratique du tai chi pour protéger votre plus grand trésor : votre énergie vitale.



Colette Brunel
Sophrologue
Maître Praticienne en hypnose

Je vous accompagne pour développer votre potentiel grâce à une hypnose douce, bienveillante, nuancée, non directive et pleine de ressources.



Cyrielle Sabrou
Sophrologue

Les ateliers de sophrologie vous offrent un moment de retour à vous-même et de partage dans l'accueil et le non-jugement. Une opportunité pour découvrir, ou redécouvrir ses bienfaits : détente, réduction du stress, retrouver un état d'esprit positif, etc.



Marie Isabelle Gautier
Sophrologue

Découvrez différentes techniques de respiration, visualisation, mouvement et relaxation afin de retrouver calme, repos, confiance, forme, sérénité et esprit positif, au quotidien, en toute autonomie.



Rose-Marie Balducci
Professeure de yoga
Praticienne ayurvédique

Venez vivre l'expérience du yoga traditionnel avec comme socle d'une séance des pratiques posturales pour délier le corps, des techniques de maîtrise du souffle pour une action de relance des énergies, des concentrations ou la méditation pour clôturer la pratique.



Corine Guthorel
Praticienne en reikiologie
Stretching holistique et gestuelle harmonique

Le stretching holistique que je propose n'est pas postural ou à visée de performance. Il respecte le corps et les potentiels de chacun. J'insiste sur la posture du dos et du squelette, et sur la conscientisation de sa respiration. Certains exercices se pratiquent avec une bande élastique pour plus de tonicité. Un travail en profondeur pour une souplesse et un dynamisme retrouvés.