

Le Portr'éco du Vendredi



Aurélie BRAVI

06 85 06 53 04

Pouvez-vous nous présenter votre activité ?

Je suis Coach en Naturopathie et Instructeur Nirvana® Fitness.

Je propose des consultations en naturopathie (bilan et suivi en hygiène de vie), ainsi que des séances « Harmonie des sens » (relaxation vibratoire, olfactive et sonore).

Je donne également des cours hebdomadaires de Nirvana® Fitness, une pratique de pleine conscience inspirée de yoga et de Pilates.

Qu'est ce qui fait votre spécificité ?

J'ai à cœur de transmettre des connaissances, partager des clés afin de guider mes consultants vers leur objectif et les rendre autonomes. Au-delà de consultations, un véritable coaching vers le mieux-être.

« Harmonie des sens » est une prestation originale autour des sons, de l'aromathérapie, de la relaxation, que j'ai élaborée.

Nirvana® Fitness est une pratique complète et ludique venue de Slovénie. Une rééducation respiratoire sur des chorégraphies en musique.

Pourquoi avoir choisi de vous installer à Saint-Péray ?

Je souhaitais proposer des consultations, des cours et des ateliers au sein d'un même espace, proche de chez moi (Tournon sur Rhône). J'ai eu la chance de pouvoir m'installer à « Espace pour soi », 1 Rue de la République à Saint Péray. Un espace de bien-être pluridisciplinaire composé de bureaux pour les consultations et d'une salle pour les ateliers et cours collectifs. J'aurai grand plaisir à vous y accueillir !