

À propos de nous

Bienvenue au Centre Sérénité, un espace dédié à votre équilibre intérieur. Depuis 2012, nous accompagnons chaque personne sur le chemin du mieux-être, de la détente profonde et de la reconnexion à soi.

Notre approche allie les traditions ancestrales du bien-être et les pratiques modernes de relaxation pour vous offrir une expérience unique, douce et transformatrice.



Nous contacter

Site web

www.centre-serenite.fr

Téléphone

01 45 67 89 10

Email

contact@centre-serenite.fr

Adresse

18 Rue des Jardins, 75006

Paris



Centre Sérénité
Méditation
&
Bien-être



Trouvez votre équilibre

Nos séances sont accessibles à tous, quel que soit votre niveau ou votre expérience. Choisissez le rythme qui vous correspond.



Débutant

Introduction douce à la méditation et au yoga. Apprenez à respirer, à lâcher prise et à écouter votre corps.

Séances de 60 min · Lun, Mer, Sam



Intermédiaire

Approfondissez votre pratique avec des postures plus engagées et des techniques de pleine conscience avancées. Séances de 75 min · Mar, Jeu, Dim



Avancé

Pour les pratiquants réguliers souhaitant explorer les dimensions profondes du bien-être corps-esprit. Séances de 90 min · Ven, Sam

Nos cours

Yoga Doux
Stretching, respiration & détente

À partir de 20 €

Pilates
Renforcement en douceur & posture

À partir de 22 €

Méditation guidée
Pleine conscience & lâcher-prise

À partir de 18 €

Massage bien-être
Relaxation profonde & rééquilibrage

À partir de 55 €

Abonnements mensuels disponibles.
Cours en groupe ou en séance individuelle.

Réservation en ligne ou par téléphone.



Réservez une séance !



Nous vous aidons à retrouver la paix intérieure.

Offrez-vous un moment rien qu'à vous. Notre équipe bienveillante vous accueille dans un cadre apaisant, conçu pour vous ressourcer en profondeur.

