

LES ATELIERS COLLECTIFS - AOUT



03 18H

HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1 h 30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement.

MURIEL, 30 Euros

06 17H

PILATES

Une pratique tout en fluidité pour réveiller son centre et animer la colonne vertébrale avec la respiration comme Fil d'Ariane. Des mouvements harmonieux qui soignent le corps, délient les tensions et le rendent plus disponible.

MARIE-JULIE, 30 Euros

07 9H

AQUAGYM

Une séance dynamique pour bouger, se renforcer et prendre soin de son corps. Ce cours mêlant aquagym et aquatraining est accessible à tous et permet d'allier forme, bien-être et bonne humeur dans un cadre agréable.

LAURIANE, 30 Euros

08 8H30

RETOUR AU SOUFFLE

Une parenthèse pour prendre le temps de respirer. L'atelier Retour au Souffle vous invite à vous reconnecter à votre respiration à travers une pratique guidée, accessible à tous. La matinée se poursuit avec un petit-déjeuner puis un accès à la plage et à la piscine (hors transats).

NANA, 50 Euros

10 18H

HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1 h 30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement.

MURIEL, 30 Euros

13 9H

HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1 h 30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement.

MURIEL, 30 Euros

14 9H

AQUAGYM

Une séance dynamique pour bouger, se renforcer et prendre soin de son corps. Ce cours mêlant aquagym et aquatraining est accessible à tous et permet d'allier forme, bien-être et bonne humeur dans un cadre agréable.

LAURIANE, 30 Euros

17 18H

HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1 h 30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement.

MURIEL, 30 Euros

19 18H

YIN YOGA

Libérez le souffle, l'espace et la lumière dans les zones du corps marquées par les tensions. En douceur, les fascias se relâchent, l'énergie circule à nouveau et le corps retrouve fluidité, équilibre et présence.

Milky Way Yoga, 30 EUROS

21 9H

AQUAGYM

Une séance dynamique pour bouger, se renforcer et prendre soin de son corps. Ce cours mêlant aquagym et aquatraining est accessible à tous et permet d'allier forme, bien-être et bonne humeur dans un cadre agréable.

LAURIANE, 30 Euros

21 19H

SONOTHÉRAPIE

Une immersion sonore profonde portée par les fréquences des bols en cristal et bols chantant, du gong et de la voix. Un moment de relaxation profonde favorisant le lâcher-prise, l'introspection et la régénération.

LEA, 30 EUROS

22 9H

HATHA YOGA

Une pratique accessible et ancrée dans la tradition du Hatha Yoga. À travers les postures, la respiration et la relaxation, cette séance permet de renforcer le corps, d'apaiser le mental et de retrouver une présence intérieure.

LEA, 30 EUROS

24 18H

HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1 h 30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement.

MURIEL, 30 Euros

27 9H

HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1 h 30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement.

MURIEL, 30 Euros

28 9H

AQUAGYM

Une séance dynamique pour bouger, se renforcer et prendre soin de son corps. Ce cours mêlant aquagym et aquatraining est accessible à tous et permet d'allier forme, bien-être et bonne humeur dans un cadre agréable.

LAURIANE, 30 Euros

LE PROVENÇAL

113 Place Saint Pierre
PRESQU'ÎLE DE G
TEL +33 4 98 04 54 54



Dessin par Perrine Boudy