

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

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.
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. Un moment pour respirer, se reconnecter à soi et s'offrir un instant de douceur.
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

