

JUILLET



03 10H 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

04 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 continental au Bar du Soleil, puis un accès à la plage et à la piscine de l'hôtel (hors transats). NANA, 50 Euros

06 18H HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1h30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement. MURIEL, 30 Euros

09 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

10 10H 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

10 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. LÉA, 30 Euros

11 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. LÉA, 30 Euros

13 18H HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1h30 mélangeant subtilement les énergies Yin et yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver Son alignement. MURIEL, 30 Euros

17 10H 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

20 18H HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1h30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement. MURIEL, 30 Euros

23 9H HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1h30 mélangeant subtilement les énergies Yin et yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver Son alignement. MURIEL, 30 Euros

24 10H 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

25 9H YIN YOGA

Venir glisser du souffle, de l'espace et de la lumière dans les zones du corps figées par les tensions. Retrouver fluidité, équilibre et présence à soi dans le silence du corps. En douceur, les fascias se relâchent, les émotions peuvent émerger et l'énergie circuler librement. Un temps pour respirer, accueillir, s'offrir de l'indulgence, de l'amour et de la gratitude. MILKY WAY YOGA, 30 Euros

27 18H HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1h30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement. MURIEL, 30 Euros

30 9H HATHA YOGA

Une séance de hatha flow d'1h30 mélangeant subtilement les énergies Yin et Yang, respirer en conscience, unir le corps et l'esprit et y trouver son alignement. MURIEL, 30 Euros

31 10H 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

