

# Yoga & Bien-être



## Hatha Yoga

**29€ par personne (minimum 4 participants)**

Une pratique douce et accessible à tous, alliant postures (asanas), respiration (pranayama), relaxation et méditation. Une parenthèse de bien-être pour retrouver équilibre, souplesse et sérénité. Séance 1h30.

## Vinyasa Yoga

**29 € par personne (minimum 4 participants)**

Yoga dynamique et vivant synchronisant mouvement et respiration pour renforcer le corps et l'esprit. Séance 1h30.

## Atelier Enfant

**19€ par personne (minimum 4 participants)**

Un moment ludique permettant aux plus jeunes de découvrir le yoga à travers des jeux, des mouvements adaptés et des exercices de respiration favorisant la concentration et le calme. Séance de  $\frac{3}{4}$  d'heure.

## Atelier Mère-Enfant

**19€ par personne (minimum 4 participants)**

Une expérience de partage privilégiée autour du mouvement, de la respiration et de la relaxation. Un instant de complicité pour renforcer le lien et créer de beaux souvenirs ensemble. Séance de  $\frac{3}{4}$  d'heure.

## Méditation Guidée

**26€ par personne (minimum 4 participants)**

Une invitation à ralentir, à se recentrer et à retrouver un état de calme intérieur grâce à des techniques de respiration, de visualisation et de pleine conscience.

## Bain Sonore -1h

**21€ par personne (minimum 4 participants)**

Laissez-vous porter par les vibrations des bols, carillons et instruments thérapeutiques. Une expérience immersive favorisant la détente profonde, le lâcher-prise et l'harmonisation du corps et de l'esprit.



**Séances à domicile, plage ou dans votre lieu de vacances.**