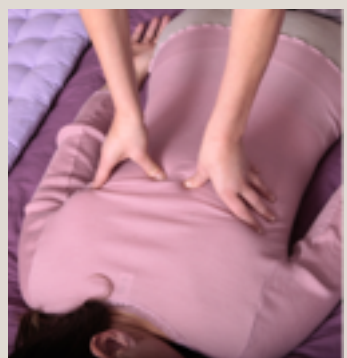


LES PRATIQUES



Hatha Yoga

Style de yoga doux qui allie asanas (ou postures), pranayama (ou exercices de la respiration), et Yoga nidra (ou relaxation guidée) afin de favoriser la pratique de la méditation, pour unir les dualités du corps humain.

Marche consciente

Marche extérieure en silence, qui se focalise sur les sensations du corps en se connectant avec les 5 sens.

Yoga du visage

Associant stimulation de points énergétiques, mobilisations musculaires et auto-massages, ce "lifting naturel" permet de prendre conscience des tensions cristallisées sur le visage et de retrouver un visage lumineux et tonifié.

Atelier nutrition vivante

Comprendre la vitalité et apprendre à tirer le meilleur parti de notre alimentation. Dégustations et mise en pratique autour d'un repas.

Massage thaï traditionnel

Profondément relaxant et revitalisant, le massage thaï traditionnel stimule l'énergie interne, aide à dissoudre les blocages et à éliminer les toxines.

Les étirements qui prennent leur source dans le yoga contribuent à une meilleure souplesse.

Il se pratique traditionnellement au sol et sur corps habillé.

Prestations sans but thérapeutique ne s'apparentant à aucune pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie.