

Programme Flow



Ce programme est une invitation à se reconnecter au mouvement, à la respiration et à la présence. Il propose une immersion dans la pratique du yoga, pour retrouver fluidité, force intérieure et clarté mentale. Portée par un rythme soutenu mais structurant, il permet de libérer les tensions, de renforcer le corps et d'apaiser l'esprit. Accessible à tous, il offre un espace-temps pour s'aligner en profondeur, dans un environnement calme et inspirant. Une parenthèse engagée pour relancer l'énergie, depuis l'intérieur.

Bienfaits

Apaisement du système nerveux
Reconnexion au corps et à la respiration
Renforcement progressif et global du corps
Libération des tensions physiques et mentales
Amélioration de la souplesse, de la posture et de l'équilibre

Activités

- 4 séances variées de yoga par jour
- Éveil du corps
- Dynamique
- Étirement

Soins

- Parcours d'hydrothérapie
- Massage relaxant - Deep Tissue
- Soins du visage & massage crânien

