

Laissez-vous aller à la détente dans nos espaces bien-être, un lieu zen et romantique

BOUCHER Elise

06.32.96.63.85 / elise.boucher53@yahoo.fr

Massage/Esthéticienne

Rendez-vous 48 heures à l'avance

Nous mettons à votre disposition en supplément :
Peignoir Serviette

SALLES Stephanie

06.42.53.25.42 / salles.stephanie@orange.fr

Techniques naturelles de bien-être/ réflexologie

Rendez-vous 48 heures à l'avance

Nous mettons à votre disposition en supplément :
Peignoir Serviette

FEZARD Severine Yoga et Qualité d'être

06.26.25.91.40 <http://qualitedetre-yoga.fr/>

Prendre rendez-vous 2 jours avant votre séjour

Pour profiter encore mieux de vos vacances et vous détendre en profondeur, rien de tel qu'une séance de yoga !

Le yoga aide à soulager certains problèmes de santé tels que stress, insomnie, mal de dos... Il permet de retrouver vitalité et harmonie intérieure.

Séverine vous propose une séance d'1h30 à base de respirations, postures, méditation qui peuvent être adaptées à votre besoin : ré harmonisation générale, soulagement physique ou émotionnel...

Elle se déplace sur votre lieu de vacances le mardi après-midi et s'adapte à vos souhaits (et à la météo !): séance en plein air ou à l'intérieur.

[Séverine Fezard](#) est professeur diplômée de Hatha-Yoga, elle a été formée durant 6 ans à l'école Adi Vajra Shakti Yoga et pratique le yoga au quotidien depuis 2004.

Tarif : 50€ le cours particulier d'1h30
60€ la séance pour 2 personnes
70€ pour 3 personnes...
Rajouter 10€ par personne supplémentaire.
Maximum 6 personnes

Yoga24àdomicile 06.74.08.07.45

<http://www.yoga24avotredomicile.com/>

Prendre rendez-vous 1 mois avant votre séjour

La Séance de Yoga & Relaxation est un moment privilégié de ressourcement, détente et bien-être

Céline, Professeur diplômée de la Fédération Française de Hatha-Yoga vous propose de se déplacer au Domaine de la Rebière, sur votre lieu de vacances ou dans le cadre d'un séminaire pour vous donner une séance de Yoga & Relaxation pour un groupe à partir de 5 personnes

Au programme

Etirements et pratiques de postures simples pour assouplir et tonifier le corps

Travail de tout le corps en douceur

Respirations

Relaxation