

## COURS COLLECTIFS

### YOGA

#### Yoga flow

Le Yoga Flow est une pratique dynamique et fluide qui allie postures, respiration et mouvement pour renforcer le corps, apaiser l'esprit et cultiver la présence. Il favorise la coordination, la souplesse et le bien-être global.

Accessible à tous, sans prérequis. Session animée par Louise, dans notre magnifique dôme.

#### Kundalini yoga

Le Kundalini Yoga combine postures, souffle, mantras et méditation pour éveiller l'énergie vitale, harmoniser les chakras et élever la conscience de soi.

Accessible à tous, sans prérequis. Session animée par Louise dans notre magnifique dôme.

#### Yin yoga

Le yoga Yin est une pratique douce et profonde qui invite à la détente en maintenant les postures longtemps pour relâcher les tensions physiques et émotionnelles. Session animée par Louise, dans notre magnifique dôme.

#### Yoga nidra

Le yoga Nidra est une méditation guidée profonde, pratiquée allongé, qui induit un état de relaxation intense entre veille et sommeil. Caviar pour le système nerveux. Session animée par Louise, dans notre magnifique dôme.

#### Viniyoga

Le Viniyoga est une approche douce, progressive et profondément personnalisée. Adaptée à chaque individu selon son âge, sa condition physique et ses besoins, elle met l'accent sur le lien entre respiration et mouvement. Aucun prérequis. Yoga adapté à tous et recommandé pour les plus de 65 ans. Session animée par Marina, dans notre magnifique dôme.

## COURS COLLECTIFS

### VOYAGES SONORES ET MÉDITATION

#### Sound healing

Laissez-vous emporter durant ce voyage sonore merveilleux de 1h30 hors du temps, pour vous déconnecter du superflu et plonger dans l'essentiel de ce qui est : vous.

#### Bain de gongs

Soin vibratoire unique, porté par la magie et la puissance des gongs. Une expérience immersive qui vous reconnecte à l'instant présent, à votre corps et à vos sensations, comme un véritable massage sonore. Session animée par Coralie.

#### Mantra

Chanter des mantras détend, mais pas seulement ! Véritable outil de rééquilibrage du système nerveux, grâce à sa stimulation du nerf vague, c'est une pratique à instaurer dans vos quotidiens. Rejoignez-nous ! Session animée par Camille ou Coralie.