

Hamac Yoga Fusion : hauteur du hamac des cuisses aux hanches selon les séances, des postures issues du yoga traditionnel, avec du renforcement musculaire, des étirements et des inversions - *Ludique et physique*-

Hamac Yoga Zen : hauteur du hamac des genoux aux cuisses selon les séances, des postures issues du Yin Yoga, des étirements, des respirations spécifiques pour un détente - *Relaxation et bien-être* –

Hamac Watsuaérien : hauteur du hamac aux cuisses, expérience unique du massage aérien, allongé confortablement dans le hamac, délasser votre corps avec des étirements d'une autre dimension, des pressions légères de digiponcture pour libérer les tensions et des bercements pour vous faire voyager – *Détente globale* –

Yoga Beach : éveil de la conscience corporelle face à l'océan – accessible à tous- RDV à l'Héliport

Yoga Fusion Hammock: height of the hammock from thighs to hips according to the sessions, postures from traditional yoga, with muscle building, stretching and inversions - Fun and physical-

Zen Yoga Hammock: height of the hammock from the knees to the thighs according to the sessions, postures from Yin Yoga, stretching, specific breaths for relaxation - Relaxation and well-being –

Watsuaérien hammock: height of the hammock at the thighs, unique experience of aerial massage, lying comfortably in the hammock, relax your body with stretching of another dimension, light digiponcture pressures to release tensions and lullabies to make you travel – Global relaxation –

Yoga Beach: awakening body consciousness in front of the ocean – accessible to all- RDV at the Heliport

Yoga Fusion Hängematte: Höhe der Hängematte von den Oberschenkeln bis zu den Hüften nach den Sitzungen, Haltungen aus traditionellem Yoga, mit Muskelaufbau, Dehnung und Inversionen - Spaß und körperliche

Zen Yoga Hängematte: Höhe der Hängematte von den Knien bis zu den Oberschenkeln nach den Sitzungen, Haltungen aus Yin Yoga, Stretching, spezifische Atemzüge zur Entspannung - Entspannung und Wohlbefinden -

Watsuaérien Hängematte: Höhe der Hängematte an den Oberschenkeln, einzigartiges Erlebnis der Luftmassage, bequem in der Hängematte liegend, entspannen Sie Ihren Körper mit Dehnung einer anderen Dimension, Leichter Druck, um Spannungen und Schlaflieder zu lösen, damit Sie reisen - Globale Entspannung -

Yoga Beach: Erwachen des Körperbewusstseins vor dem Meer - für alle zugänglich- RDV am Heliport