

Le programme des activités bien-être

Hamac Yoga, Energetik Yoga Gym & Massage avec Géraldine

Le Lundi et Mercredi :

Séance découverte et initiation

- 9h30 Energetik Yoga Gym
- 10h30 Hamac Yoga
- 17h30 Air Watsu

Tarif 10€ / 45 minutes



Le Mardi et Jeudi :

Séance Hamac Yoga Bambou

- 9h Hamac Yoga Stretch = réveil du corps en douceur
- 10h30 Hamac Yoga Fusion = séance dynamique et fun
- 18h30 Hamac Yoga zen = séance complète de bien-être

Tarif 15€/ 1h



Le Vendredi

- 9h Energetik Yoga Gym
- 10h30 Hamac Yoga Fusion
- 17h30 Hamac Yoga et Air Watsu :

Découvrez une séance complète de Hamac Yoga
plus le Massage en apesanteur,
1h de sensations inédites et de relaxation.

18€/personne



Energetik Yoga Gym

Une séance de conscience corporelle, basée sur une fusion de yoga, de gym, de tapping et auto-massage énergétique en cohérence cardiaque avec sa respiration.

Séance d'1h 12€/pers

Possibilité de séance à la plage du Pin Sec sur réservation.



Le Samedi et le dimanche :

Privatisez votre séance de Hamac Yoga et Energetik Yoga Gym

Choisissez votre horaire et tarif dégressif :
de 35€ à 20€ par personne suivant le nombre
d'inscrits (1pers=35€, 2=30€, 3=25€ et 4 pers=20€).



Dans un cocon nature loin de toute agitation,
offrez-vous un soin massage énergétique :
par sms à Géraldine 0763417028

Prestations Massages Bien-être – Récupération sportive et/ou soin énergétique :

De 35€ à 75€ suivant la durée :

- 35€ = 30 minutes
- 55€ = une heure
- 75€ = 1h30



LES MESSAGES :

- Massage spécial Dos et nuque : Libération des tensions musculaires et détente globale.
- Massage spécial jambes : Circulation, drainage, récupération et relaxation.
- Massage spécial haut du corps du corps : tête, nuque, buste, bras et ventre : un soin global pour libérer les tensions et les énergies, un bien-être optimal.
- Massage complet : soin minimum d'une heure

Sur réservation par sms à Géraldine 0763417028