



# Journée Sérénité MARINE

by Thalazur Bandol

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

De 7h30 à 19h

**Ateliers** SOPHROLOGIE AQUATIQUE, YOGA, MÉDITATION,  
BALADE, RESPIRATION, DÉJEUNER ET PAUSES GOURMANDES.

Accordez-vous un second souffle après la rentrée...

**Accueillir l'automne, prendre un temps pour soi.**

Kelly Malet (sophrologue et apnéiste) et Stéphanie Guiard (professeur de yoga),  
vous accompagneront autour d'ateliers le temps d'une journée.

Un temps pour soi nécessaire pour se rebooster après la rentrée.

**240€** par personne. Places limitées, réservation obligatoire avant le 20/09.

**Hôtel Ile Rousse\*\*\*\*\* Thalazur Bandol**

25, boulevard Louis Lumière – 83150 Bandol – thalasso.bandol@thalazur.fr

Tél. 04 94 29 33 05

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)



**thalazur**  
Thalassothérapie - Hôtel & Spa

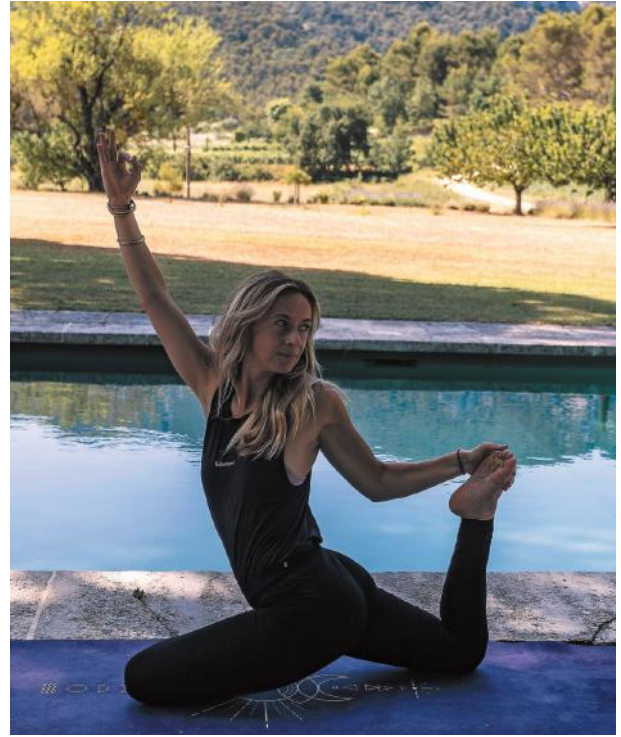


### **Kelly Malet**

*Sophrologue certifiée RNCP, elle allie son métier et ses expériences pour votre bien-être.*

*Apnéiste par passion et sophrologue par vocation, la respiration, le mouvement et l'eau sont au centre de son approche.*

*Elle s'adapte à chacun de vous et construit des séances entièrement personnalisées.*



### **Stéphanie Guiard**

*Depuis 2015, Stéphanie transmet les valeurs et les enseignements reçus au travers de différentes formations de yoga (hatha, vinyasa, hormonal, pre-natal, kundalini, nidra).*

*Elle n'a alors cessé de compléter ses connaissances à travers le monde comme durant une longue période de vie à Vancouver ou d'expériences de yoga Chamanique au Pérou au cœur de l'Amazonie.*

*Depuis plus de 10 ans, le yoga s'impose à elle comme un style de vie, lui permettant de cheminer vers un bien-être et une pleine conscience par une pratique quotidienne.*

## **PROGRAMME** Journée Sérénité **MARINE** by Thalazur Bandol

### **Matin**

#### **7h30 :**

Rendez-vous à l'hôtel avec tisane d'accueil et présentation de la journée

#### **8h00 à 8h45 :**

Départ sur la plage pour une balade énergisante face à la mer (*Stéphanie*)

#### **8h45 à 9h30 :**

Yoga sur la plage (selon météo) : (Hataflow : yoga doux et énergisant tous niveaux, méditation en conscience) (*Stéphanie*)

#### **De 9h30 à 11h :**

Petit-déjeuner au buffet et temps libre (spa, balade)

#### **11h00 à 12h15 :**

Séance de Sophrologie (*Kelly*)

#### **13h-14h15 :**

Déjeuner Goélette (menu 3 plats, boissons comprises)

### **Après-midi**

#### **14h15 à 15h15 :**

Atelier respiration apnée, cohérence cardiaque (*Kelly*)

#### **15h15 à 16h30 :**

Temps libre avec possibilité de réserver un soin énergétique by Thalazur Bandol en supplément tarifaire et sur réservation (Shiatsu Facio cranien ou Anasté de 25 minutes).

#### **16h30 à 17h15 :**

Pause gourmande

#### **17h30-18h30 :**

Breathwork (*Stéphanie*)

#### **18h30-19h :**

Échanges sur les émotions ressenties tout au long de la journée

#### **19h :** fin

### **Hôtel Ile Rousse\*\*\*\*\* Thalazur Bandol**

25, boulevard Louis Lumière – 83150 Bandol – thalasso.bandol@thalazur.fr – Tél. 04 94 29 33 05

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)