



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



thalazur
Thalassothérapie - Hôtel & Spa

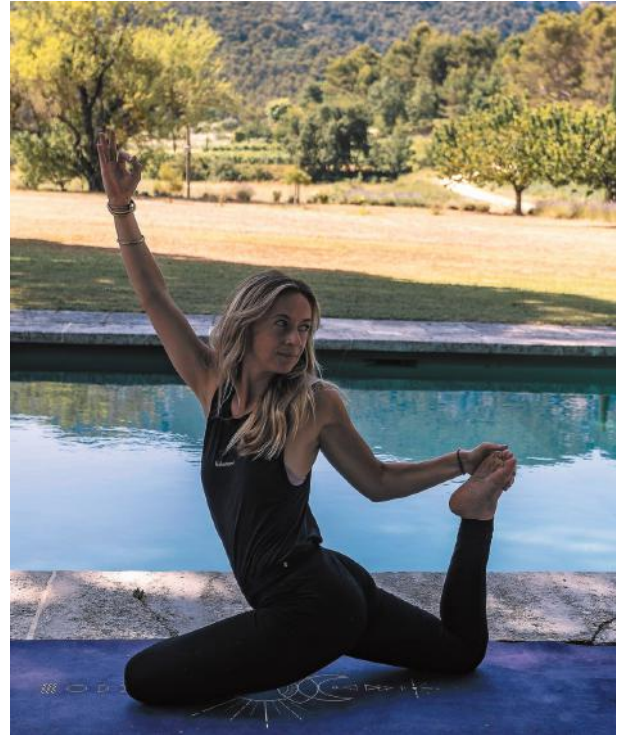


Kelly Malet

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 (parking inclus avec service voiturier)

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 Aquatique (*Kelly*)

13h-14h15 :

Déjeuner Goélette (menu 3 plats, boissons comprises)

Après-midi

14h30 à 15h30 :

Atelier respiration, cohérence cardiaque (*Kelly*)

15h30 à 16h30 :

Temps libre avec possibilité de réserver un soin énergétique by Thalazur Bandol en supplément tarifaire et sur réservation (Shiatsu Facio crânien 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