

Les lundis Yoga & détente

À LA BULLE BY CAP GOLF

21 JUIN

Journée internationale
du yoga

28 JUIN

12 JUILLET

26 JUILLET

23 AOÛT



Organisé par
Yoga Esprit Surf



Déroulé de la journée

Piscine privatisée et thé de bienvenue offert

9h30 à 10h30

Yoga matinal & Mudra

11h à 12h

Yoga Vinyasa (dynamique)

13h30 à 14h30

Yoga doux & Mudra

15h à 16h

Yoga Vinyasa (dynamique)



Emilie Daillère

est professeur de yoga diplômée par la Fédération Internationale de Yoga et par Peggy Hall en tant que professeur de yoga pour surfeurs. Egalement diplômée par la Mudra School pour le yoga des doigts.

Le yogi en mouvement

15€

12€ abonnés

le 1^{er} cours

+ 10€

le cours

supplémentaire

L'encas du yogi

20€

plat

+

dessert

+

boisson

Le soin du yogi

30€/ 30 min

au choix



- Massage assis ou massage crâne / visage / cou
- Soin visage éclat ou réflexologie plantaire
- Beauté des mains ou pieds

Découvrez l'espace boutique et créateurs

Regard de Dentelles, Henora Cap Ferret...

Info/inscription : 07 62 37 53 18 - www.yogaespritsurf.fr

Places limitées. Réservation obligatoire.

