



DIMANCHE 27 JUILLET / DIMANCHE 24 AOUT 2025

UNE JOURNEE RIEN QUE POUR VOUS

Apprenez à vous recentrer et à retrouver votre sérénité avec des exercices simples et accessibles.

Une journée yoga, brunch, spa, marche afghane, plage



Techniques
de respiration
apaisantes



Exercices pratiques
pour gérer le stress
au quotidien



Méditation
guidée pour
lâcher-prise

“ Prenez un moment pour vous et rechargez votre énergie ! “

Ateliers animés par VIRGINIE PASTEL MEYER

experte en bien-être et développement personnel (Détail du programme au dos)

Tarif : 180€ / personne

Inscriptions à info@beausite-talloires.com | 04.50.27.00.65

Une journée sous le signe du bien être

Oui, une journée suspendue dans le temps pour un ressourcement total !

Dans le cadre d'exception de l'hôtel Beau Site idéalement situé entre lac et montagnes à Talloires.



Au programme :



- 10h30 : Cours de Hata Yoga sur la plage au bord de l'eau. Avec un retour au souffle conscient en mouvement au travers de postures amenées avec douceur permettant de détendre et de créer de l'espace à l'intérieur.
- Plage et/ou spa
- 12h00 : Brunch du Beau Site connu pour ses mets délicieux, savoureux et généreux
- Plage et/ou spa
- 14h30 : Marche méditative afghane en nature, reconnexion à l'instant présent, travail de la conscience et connexion à la nature vers la réserve naturelle.
- Plage et/ou spa
- 17h30 : Cours de Yin Yoga, détente profonde des tissus conjonctifs. Le Yin, c'est l'art de la réceptivité, du lâcher-prise, de la lenteur. Nous allons aussi chercher à détendre, approfondir, renouveler, renouer à l'intérieur.

Pas de niveau requis, juste l'intention de se faire du bien !

Inscription à info@beausite-talloires.com
04.50.27.00.65