

# SIXT-FER-À-CHEVAL

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

# HIVER ZEN



## MARDI 12 FÉVRIER

### ASHTANGA VINYASA YOGA AVEC PAULINE PISON

**DE 10H À 11H30 TARIF : 15€**

Yoga dynamique traditionnel qui allie le mouvement à la respiration (vinyasa) dans un enchaînement fluide qui développe la force et la souplesse du pratiquant.

### INITIATION AYURVÉDIQUE YOGA MASSAGE AVEC NICOLAS MATHOUT

**DE 13H30 À 15H30 TARIF : 30€**

Cet atelier découverte est organisé afin de sensibiliser les participants au toucher et les familiariser avec la méthode de massage «Ayurvédique Yoga Massage».

### JEU DU YOGA POUR LES ENFANTS AVEC ARBOR&SENS

**GRUPE 5/7 ANS : DE 16H À 16H45**

**GRUPE 8/12 ANS : DE 17H À 17H45**

**TARIF : 10€**

A travers différentes techniques de yoga, de relaxation, d'expression corporelle leur vitalité peut être canalisée et leur énergie équilibrée.

### YIN YOGA AVEC CÉCILE ACCHIARDI

**DE 18H À 19H15 TARIF : 15€**

Yoga statique et méditatif par excellence, où l'immobilité physique appelle l'immobilité intérieure.

## MERCREDI 13 FÉVRIER

### HATHA YOGA AVEC ORÉLIA MARCHAL

**DE 9H15 À 10H30 TARIF : 14€**

Offrez vous les bienfaits d'une alternance de postures et de respirations afin de retrouver bien-être physique et équilibre intérieur. Méthode Eva Ruchpaul

## JEUDI 14 FÉVRIER

### VINYASA YOGA AVEC JULIA BARNES

**DE 9H À 10H30 TARIF : 15€**

Un yoga dynamique et ludique qui relie le mouvement et le souffle. Une pratique qui nous permet de gagner en force, souplesse et équilibre, mais aussi pour gérer le stress, favoriser la détente et le sommeil et améliorer la concentration.

### INITIATION AYURVÉDIQUE YOGA MASSAGE AVEC NICOLAS MATHOUT

**DE 13H30 À 15H30 TARIF : 30€**

Cet atelier découverte est organisé afin de sensibiliser les participants au toucher et les familiariser avec la méthode de massage «Ayurvédique Yoga Massage».

## LUNDI 18 FÉVRIER

### YIN YOGA AVEC PAULINE PISON

**DE 18H À 19H30 TARIF : 15€**

Yoga statique et méditatif par excellence, où l'immobilité physique appelle l'immobilité intérieure.

## MARDI 19 FÉVRIER

### ASHTANGA VINYASA YOGA AVEC PAULINE PISON

**DE 10H À 11H30 TARIF : 15€**

Yoga dynamique traditionnel qui allie le mouvement à la respiration (vinyasa) dans un enchaînement fluide qui développe la force et la souplesse du pratiquant.

### INITIATION AYURVÉDIQUE YOGA MASSAGE AVEC NICOLAS MATHOUT

**DE 13H30 À 15H30 TARIF : 30€**

Cet atelier découverte est organisé afin de sensibiliser les participants au toucher et les familiariser avec la méthode de massage «Ayurvédique Yoga Massage».

## JEU DU YOGA POUR LES ENFANTS

AVEC ARBOR&SENS

GROUPE 5/7 ANS : DE 16H À 16H45

GROUPE 8/12 ANS : DE 17H À 17H45

TARIF : 10€

A travers différentes techniques de yoga, de relaxation, d'expression corporelle leur vitalité peut être canalisée et leur énergie équilibrée.

## YIN YOGA AVEC CÉCILE ACCHIARDI

DE 18H À 19H15 TARIF : 15€

Yoga statique et méditatif par excellence, où l'immobilité physique appelle l'immobilité intérieure.

## MERCREDI 20 FÉVRIER

## HATHA YOGA AVEC ORÉLIA MARCHAL

DE 9H15 À 10H30 TARIF : 14€

Offrez vous les bienfaits d'une alternance de postures et de respirations afin de retrouver bien-être physique et équilibre intérieur. Méthode Eva Ruchpaul

## JEUDI 21 FÉVRIER

## VINYASA YOGA AVEC JULIA BARNES

DE 9H À 10H30 TARIF : 15€

Un yoga dynamique et ludique qui relie le mouvement et le souffle. Une pratique qui nous permet de gagner en force, souplesse et équilibre, mais aussi pour gérer le stress, favoriser la détente et le sommeil et améliorer la concentration.

## INITIATION AYURVÉDIQUE YOGA MASSAGE AVEC NICOLAS MATHOUT

DE 13H30 À 15H30 TARIF : 30€

Cet atelier découverte est organisé afin de sensibiliser les participants au toucher et les familiariser avec la méthode de massage «Ayurvédique Yoga Massage».

## LUNDI 25 FÉVRIER

## YIN YOGA AVEC PAULINE PISON

DE 18H À 19H30

TARIF : 15€

Yoga statique et méditatif par excellence, où l'immobilité physique appelle l'immobilité intérieure.

## MARDI 26 FÉVRIER

## ASHTANGA VINYASA YOGA AVEC PAULINE PISON

DE 10H À 11H30 TARIF : 15€

Yoga dynamique traditionnel qui allie le mouvement à la respiration (vinyasa) dans un enchaînement fluide qui développe la force et la souplesse du pratiquant.

## INITIATION AYURVÉDIQUE YOGA MASSAGE AVEC NICOLAS MATHOUT

DE 13H30 À 15H30 TARIF : 30€

Cet atelier découverte est organisé afin de sensibiliser les participants au toucher et les familiariser avec la méthode de massage «Ayurvédique Yoga Massage».

## JEU DU YOGA POUR LES ENFANTS AVEC ARBOR&SENS

GROUPE 5/7 ANS : DE 16H À 16H45

GROUPE 8/12 ANS : DE 17H À 17H45

TARIF : 10€

A travers différentes techniques de yoga, de relaxation, d'expression corporelle leur vitalité peut être canalisée et leur énergie équilibrée.

## YIN YOGA AVEC CÉCILE ACCHIARDI

DE 18H À 19H15 TARIF : 15€

Yoga statique et méditatif par excellence, où l'immobilité physique appelle l'immobilité intérieure.

MERCREDI 27 FÉVRIER

### HATHA YOGA AVEC ORÉLIA MARCHAL

DE 9H15 À 10H30 TARIF : 14€

Offrez vous les bienfaits d'une alternance de postures et de respirations afin de retrouver bien-être physique et équilibre intérieur. Methode Eva Ruchpaul

JEUDI 28 FÉVRIER

### VINYASA YOGA AVEC JULIA BARNES

DE 9H À 10H30 TARIF : 15€

Un yoga dynamique et ludique qui relie le mouvement et le souffle. Une pratique qui nous permet de gagner en force, souplesse et équilibre, mais aussi pour gérer le stress, favoriser la détente et le sommeil et améliorer la concentration.

### INITIATION AYURVÉDIQUE YOGA MASSAGE AVEC NICOLAS MATHOUT

DE 13H30 À 15H30 TARIF : 30€

Cet atelier découverte est organisé afin de sensibiliser les participants au toucher et les familiariser avec la méthode de massage «Ayurvédique Yoga Massage».

VENDREDI 1ER MARS

### YOGA ANTI-STRESS AVEC JULIA BARNES

DE 18H30 À 20H TARIF : 15€

Faites une pause, respirez profondément, ralentissez et nourrissez corps et esprit, pour cultiver une sensation de paix profonde et un calme intérieur.

MARDI 5 MARS

### JEU DU YOGA POUR LES ENFANTS

AVEC ARBOR&SENS

GRUPE 5/7 ANS : DE 16H À 16H45

GRUPE 8/12 ANS : DE 17H À 17H45

TARIF : 10€

A travers différentes techniques de yoga, de relaxation, d'expression corporelle leur vitalité peut être canalisée et leur énergie équilibrée.

### YIN YOGA AVEC CÉCILE ACCHIARDI

DE 18H À 19H15 TARIF : 15€

Yoga statique et méditatif par excellence, où l'immobilité physique appelle l'immobilité intérieure.

MERCREDI 6 MARS

### HATHA YOGA AVEC ORÉLIA MARCHAL

DE 9H15 À 10H30 TARIF : 14€

Offrez vous les bienfaits d'une alternance de postures et de respirations afin de retrouver bien-être physique et équilibre intérieur. Methode Eva Ruchpaul

JEUDI 7 MARS

### VINYASA YOGA AVEC JULIA BARNES

DE 9H À 10H30 TARIF : 15€

Un yoga dynamique et ludique qui relie le mouvement et le souffle.

L'UNIVERS DU MASSAGE

### CÉCILE ACCHIARDI FOGLIANI - ARBOR & SENS

RÉSERVATION : 06 66 53 95 37 - TARIF : À LA DEMANDE

[WWW.ARBORETSENS-SAMOENS.COM](http://WWW.ARBORETSENS-SAMOENS.COM)

ARBOR&SENS, LA MAISON DU MIEUX-ÊTRE

10 RUE DU PARC 74340 SAMOËNS

Massages Mieux-Etre Traditionnels: Ayurvédiques, Chinois et Thaï pour adultes et enfants, atelier initiation massage bébé ou enfant. Flyer explicatif disponible à l'Office de Tourisme.

### MARIE LORiot - ATMASPHÈRE

RÉSERVATION : 06 82 91 68 04 - TARIF : À LA DEMANDE

LE CHALET DE VIGNY

919 ROUTE DE VIGNY 74340 SAMOËNS

Massages Ayurvédique, Hawaïen, Californien-Suédois, massages aux pierres chaudes, Réflexologie plantaire Thaï, Kobido. Flyer explicatif disponible à l'Office de Tourisme.

### ARIANE HECTOR

RÉSERVATION : 04 50 34 49 36 - TARIF : À LA DEMANDE

OFFICE DE TOURISME DE SIXT-FER-À-CHEVAL

Séances individuelles d'AYurvedic Yoga Massage. Possibilité de faire les massages en duo.