



SUMMER YOGA SESSIONS

*Cures Marines Hôtel & Spa Trouville MGallery Collection
Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer*

17h —
18h30

Jeudi 25 juillet

Yin Yoga & Nidra

avec Maricha Dumont d'Organic Alchemy

Dans cette session de Yin Yoga, l'immobilité et la poésie dans la posture permettent d'accéder à des niveaux profonds de compréhension de soi mais surtout de détente musculaire, mentale, et émotionnelle. Lors de la seconde partie de cet atelier nous entrons dans le domaine de la relaxation profonde, une méditation guidée avec le Yoga Nidra qui permet de se régénérer et d'accéder au subconscient.

10h30
— 12h

Vendredi 26 juillet

Organic Alchemy Vinyasa

avec Maricha Dumont d'Organic Alchemy

Une pratique de style Organic Alchimy, trouvez votre capacité à sentir, ressentir, éprouver et transformer grâce à la respiration, le mouvement et la connexion à soi. Un Vinyassa dynamique sous le signe de la bonne humeur et de l'alchimie.



SUMMER YOGA SESSIONS

*Cures Marines Hôtel & Spa Trouville MGallery Collection
Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer*

10h30
— 12h

Vendredi 23 août

Yoga Lumière Intérieure

avec *Élodie Garamond, fondatrice du Tigre
Yoga Club, & Valentine B.*

Harmonie Yang Yin Yoga.

Trouvez l'harmonie dans votre corps et votre esprit grâce à une pratique originale en duo de Yang Yin Yoga. Enchaînements dynamiques et aériens, techniques de souffle, postures douces, assouplissements et relaxation : un joli programme pour booster son énergie tout en relâchant l'excès de feu intérieur (épuisant !) que l'on peut ressentir en été. Car pour se sentir bien, l'importance c'est l'équilibre !

Un atelier guidé par Elodie Garamond et Valentine Bazil, à suivre en solo ou en duo et accessible à tous les niveaux de pratiquants, même les débutants.

Réservations au 02.31.14.25.70

Séances en Studio ou au Solarium selon la météo.

25€ la séance d'1h30 | 60€ la séance d'1h30 & accès au Spa à la demi-journée.

Cures Marines
TROUVILLE / SUR / MER

The Purist
RETREAT & SPA