

Yoga Sur Paddle

YCGC - LAC DE PALADRU

Une expérience de bien-être unique, en pleine nature... Un moment de régénération physique et mentale.

nouveauté
2024

Sessions du **mecredi fin de journée** (18h00 / 20h00).
Et toujours les sessions du **matin le wee-kend** (10h00 / 12h00).

LES DATES & HORAIRES FIXES

(Autres dates possibles à la demande, à partir de 3 réservations)

JUIN

Mercredis 05 et 26
Dimanches 02, 09, 16 et 30

JUILLET

Mercredis 10, 17 et 24
Dimanches 14, 21 et 28

AOÛT

Mercredis 07, 21 et 28
Dimanches 11 et 25

Les week-ends : 10h00 / 12h00 - Le mercredi 18h00 / 20h00 (rdv sur la base 30min avant la séance).

LA SÉANCE

DURÉE :

1h15 de séance + 45min de pratique libre
Toutes les séances se terminent par le guidage d'une grande relaxation sur l'eau.

TARIFS :

30€ - location du Paddle comprise
15€ - personnes équipées de leur paddle

LE PUBLIC CONCERNÉ

Les séances sont construites pour être accessible au plus grand nombre.
Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le Yoga, mais c'est un plus.
Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le Paddle, mais c'est un plus.

UN LIEU EXCEPTIONNEL

YCGC - 1100 route de Vers Ars 38 850 Charavines (<https://ycgc.org/>)

(Droits de navigation acquittés - infos <https://www.lacpaladru.com/>)



CONDITIONS D'ACCÈS :

Savoir nager. Personnes majeurs et/ou mineurs si accompagnées d'un adulte.
Port d'un tee-shirt et port d'un gilet de sauvetage. Respect des consignes de sécurité et de navigation du site. Sous réserve de conditions météo adaptées à la pratique (confirmation faite la veille des séances).

Nombres de participants limité à 12 personnes.



06 28 20 26 95

Suivi et actualités sur 

