

# 3 Vallées Yoga



avec Kate Dupays

## La Salle Mauve à Valmorel

Mardi :

YogaMass - **9h20-10h20** Le YogaMass est une séance de yoga accompagné par le massage (avec Valérie Chinaglia) est c'est une expérience de yoga détente fabuleuse.

Yoga Dynamique - **10h45-11h45** Sur demande.

Vendredi :

YogaMass - **9h20-10h20**.

Le 5 janvier, 9 février, 27 février. Sur demande en Mars.

Ateliers sur différents thèmes - Atelier de yoga sur des thèmes différents. 1h30 de temps pour les asanas, techniques de respiration, relaxation et échanges autour d'une boisson. 3 personnes minimum, 10 personnes maximum. 22 € / personnes

Les tarifs de YogaMass :

- 30 € / pers pour une séance de 3 personnes minimum.
- Carte de réduction : 110 € pour 4 séances, soit 27,5 € (si minimum 3 personnes, sinon, rajout 8€). Carte valable pour la saison et pour plusieurs personnes.
- 90 € pour une séance privée, soit 45 € / pers.

Les tarifs de Yoga :

- Cours Particuliers 60 € (profiter d'une séance personnalisée avec des ajustements individuels, massage, consignes pour commencer en sécurité votre pratique chez vous et conseils pour votre situation de santé.
- Cours privés - le yoga en famille, en couple, ou entre amis est une très bonne activité pour les vacances. Pratique personnalisée avec massage et relaxation individualisé. On se détend ensemble pour redémarrer en forme, ensemble. 95 € pour 2 pers, 115 € pour 3 pers, 80 € pour 4.

Tarif atelier de Yoga : 22 € / personnes



Tous renseignements et inscriptions : Kate Dupays à 07.78.24.59.65

[hyland.kathleen@gmail.com](mailto:hyland.kathleen@gmail.com)

<https://www.3valleesyoga.com/>

*Votre* calendrier bien être  
hiver 2024 @ VALMOREL



**JANVIER 2024**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Cours privés et particuliers possible.  
Reservations @**

Valérie de Bulle de Détente  
Massage de Bien-être  
+(33) 06 18 40 68 63

Kate de 3 Vallées Yoga  
hyland.kathleen@gmail.com  
+ (33) 07 78 24 59 65



**LES 02, 05, 09, 12, 30**

YogaMass 9h20 - 10h20

Séance de yoga avec massage.  
Kate et Valérie vous apport une détente magique. À partir de 27,5 €/personne

**LE 05**

Atelier Yoga 10h45 -12h30

Redynamisez-vous cette année :  
asanas, pranayamas, méditation, +  
échange autour d'un boisson  
chaud. 22 €

**WEEKEND DU 19-21**

Retraite à Naves

Retraite de bien-être.  
Français/Anglais. Tout niveau

*Votre* calendrier bien être  
hiver 2024 @ Vaalmorel



**FEVRIER 2024**

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

**Cours particuliers possible.  
Reservations @**

Valérie de Bulle de Détente  
Massage de Bien-être  
+(33) 06 18 40 68 63

Kate de 3 Vallées Yoga  
hyland.kathleen@gmail.com  
+ (33) 07 78 24 59 65



**LES 02, 06, 09, 13,  
16, 20, 23, 27**

YogaMass 9h20 - 10h20

Séance de yoga avec MASSAGE. Kate  
et Valérie vous apport une détente  
magique. A partir de 27,5 €/personne

**LE 09**

Atelier Yoga 10h45 -12h30

Réchauffez-vous cet hiver - asanas  
et pranayamas pour chauffer depuis  
l'intérieur. Suivi par échange autour  
d'un boisson chaude. 22 €

**LE 27**

Vinyasa Yoga 11h-12h

Séance dynamique. 15 €. Pourquoi  
pas faire une matinée bien être.  
YogaMass suivi par Vinyasa

Tous renseignements et inscriptions : Kate Dupays à 07.78.24.59.65

[hyland.kathleen@gmail.com](mailto:hyland.kathleen@gmail.com)

<https://www.3valleesyoga.com/>