

VOCA JOURNÉE INTERNATIONALE YOGA

VENDREDI 21 JUIN



À PARTIR DE

10H



BIEN
ÊTRE



À PARTIR DE

14€

INFOS & RESERVATIONS OBLIGATOIRES :
SALLANCHES TOURISME 04.50.58.04.25

Venez participer à une journée dédiée à la détente, au bien-être et au partage, avec des séances de yoga, un repas convivial et des activités de randonnée douce et d'auto-massage.

Programme



10h à 11h : yoga doux avec Linda de la Bulle de Qi
Type de yoga : Hatha yoga



11h à 12h : yoga de l'alignement avec Isabelle Lavorel
Type de yoga : Yoga Iyengar



12h à 14h : repas sous forme de table savoyarde
Un déjeuner où chaque participant apporte un plat à partager



14h à 17h : réflexo-rando avec Mylène et Valérie
Randonnée douce et auto-massage



17h30 à 19h30 : réflexo-rando avec Mylène et Valérie
Randonnée douce et auto-massage

Tarifs

- 14€ / atelier yoga de 1h
- 30€ la session de 3h de réflexo-rando
- 20€ la session de 2h de réflexo-rando