

# 3 Vallées Yoga



cours de yoga été 2024 avec Kate Dupays

## La terrasse de La Vache Orange (au sommet du télésiège des Lanchettes)

**Tous les mardis :**

YogaMass - **9h30-10h30** Le YogaMass est une séance de yoga guidée par Kate et accompagnée par le massage avec Valérie Chinaglia. C'est une expérience surprenante du mouvement, respiration et une détente profonde. Sur réservation uniquement, places limitées. Tout niveau.

Vinyasa Yoga tout niveau - **11h à midi** Rejoignez Kate sur la terrasse pour une séance de yoga accessible à tous les niveaux, pour revitaliser le corps et l'esprit grâce à des mouvements fluides et énergisants. Sur réservation. Tout niveau, à partir de 5 ans.

## La terrasse de Les Voiles du Nant (au sommet de la télécabine de Planchamp)

**Tous les vendredis :**

YogaMass - **9h30-10h30**. Quand le massage accompagne le yoga. Kate vous guide avec bienveillance et Valérie intervient au grès des besoins afin de dénouer et aider à la prise de conscience des blocages du corps. Sur réservation uniquement, places limitées.

*Les créneaux ne vous conviennent pas ? Contactez moi pour qu'on puisse organiser une séance privée en extérieur sur Valmorel.*

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 de 2 personnes, soit 45 € / pers.

Les tarifs de Yoga :

- 18€ la séance



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/>

- 10€ enfants de moins de 10 ans
- Cours Particuliers 65 € (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. 100 € pour 2 pers, 120 € pour 3 pers.



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/>