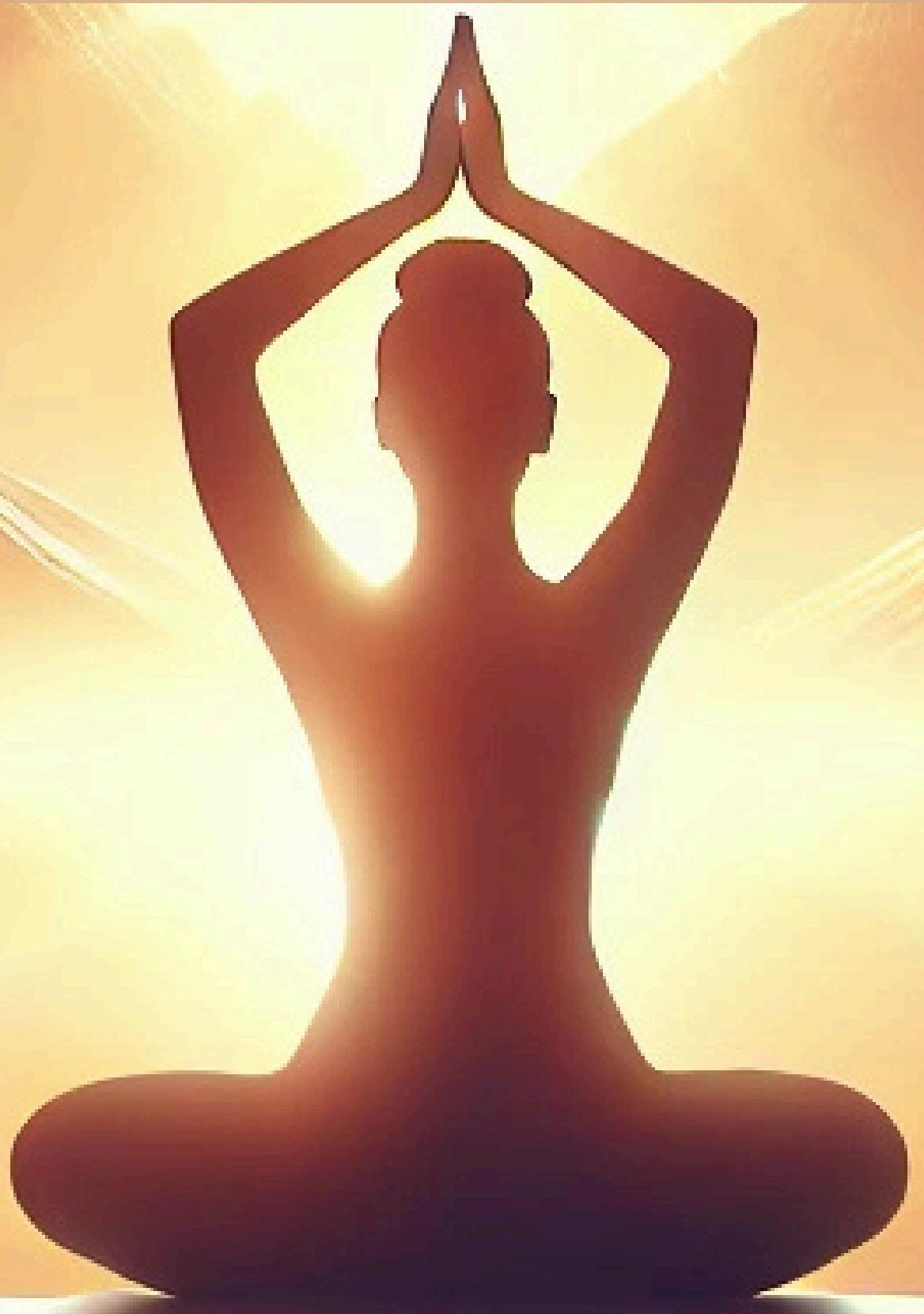




Programme Zen et Bien être :

Du 10 au 11 janvier 2026



PraLoup

Samedi 10 Janvier 2026



09:30 - Yoga raquette avec Jenny

Une parenthèse bien-être en pleine nature, mêlant marche en raquettes et postures de yoga pour respirer, s'ancrer et se ressourcer au cœur des paysages enneigés.

Inscription sur www.parloup.com - Tarif 5€



14:30 - Yoga avec Albane

Une séance de yoga tout en douceur pour relâcher les tensions, améliorer la mobilité et retrouver un sentiment de détente.

Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€



16:00 – De la Terre à l'Assiette avec Caroline

Atelier nutrition : découvrir l'équilibre alimentaire « manger équilibré, sain et gourmand avec des conseils, des idées recettes végétales

Animé par une Diététicienne-Nutritionniste

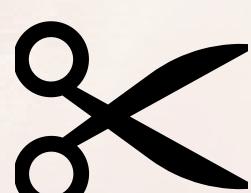
Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€



17:15 - Yoga vinyasa avec Jenny

Un yoga fluide et dynamique, synchronisé avec la respiration. Une pratique énergisante qui renforce le corps, améliore la souplesse et invite au lâcher prise.

Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€



Bon cadeau

-10 % au spa de l'hôtel Marmotel
Valable jusqu'au 31/01/2026

Bon cadeau pour un massage

-15 € chez Emeline Esthétic

Dimanche 11 Janvier 2026



9:00 – Réveil musculaire avec Albane

Venez partager un temps de reconnexion à vous-même, avec un réveil musculaire, articulaire et énergétique. A partir de mouvements doux pour commencer, vous serez amenés progressivement dans un rythme plus dynamique et conscient, en utilisant diverses techniques : respiration, do-in (auto-massage), Chi-gong et yoga. Idéal pour commencer votre journée du bon pied !

Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€

10:00 Marche Nordique – Avec chantal

La marche nordique allie marche et utilisation de bâtons. Originaire de Finlande elle a été conçue pour l'entraînement des skieurs de fond. Accessible à tous, cette pratique engage l'ensemble du corps. Elle favorise le renforcement musculaire, améliore la capacité cardiovasculaire et elle est idéale pour développer la coordination et l'équilibre.

Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€

14:00 Pilates corps en équilibre avec Clémence

Renforcement musculaire profond en douceur pour une meilleure posture au quotidien.

Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€

15:00 Stretching avec Clémence

Un moment de détente et d'étirement pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et conclure le week-end en douceur.

Inscription sur www.praloup.com - Tarif 5€

Pour toutes ces activités, les rendez-vous ont lieu à l'Office de Tourisme de Pra Loup et sont sur inscription obligatoire sur www.praloup.com



OFFICE DE TOURISME DE PRA LOUP
04400 UVERNET-FOURS — France

info@praloup.com
www.praloup.com
+33(0)4 92 84 10 04



Facebook
Praloup



Instagram
Pra_loup



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

partenaire
Parc national
du Mercantour

AULP

ALPES AZUR
MERCANTOUR
Réserve Internationale de Ces Alpes
Monts d'Alpes

alpes
DU SUD

QUALITÉ
TOURISME