

NOUVEAU



## YOGA

*Découvrez notre nouveau cours de Yoga. Votre corps et esprit ne feront qu'un !*

**Mardi à 17h \***

Développez la coordination entre mouvement et respiration. Personnalisé, adapté à vos besoins pour votre bien-être et votre santé ! Nous proposons un enseignement dynamique et complet du hatha yoga. Le yoga renforce le corps, les défenses immunitaires, détends, améliore le sommeil et la mémoire, allège, assouplit et renforce en profondeur, rééquilibre l'énergie et le système hormonal en créant une connexion corps-esprit. Par une respiration paisible, on retrouve le calme dans les pensées. Par l'observation, on apprécie ce merveilleux outil qu'est le corps pour mener à bien nos projets avec succès dans la durée. Les exercices sont variés et conviennent aux débutants comme aux avancés.

### Tarifs

	Séance découverte	1 séance	10 séances**
Clients hôtel et non membres		CHF 45.-	CHF 400.-
Membres du spa	CHF 20.- (mars & avril)	CHF 35.-	CHF 300.-

*\*A partir d'avril, minimum 5 personnes par cours*

*\*\*A utiliser dans les 4 mois*