

# SPA

## Des Temps

Sandra Lacoste



### LES ACTIVITES DU SPA

#### **Dimanche «Journée Zen»**

**35€/pers**

9h à 10h Yoga

10h Marche méditative en raquette

Lâcher prise à 2000 m d'altitude.

#### **Mardi - jeudi**

**35€/pers**

9h Marche méditative

#### **Mercredi - vendredi**

**15€/pers**

10h30 cours de yoga

#### **COURS DE YOGA**

**15€/pers**

au spa min. 3 pers

#### **SOIREE PLEINE LUNE ET NOUVELLE LUNE**

**55€/**

de 18h30 à 21h

pers mini. 3 pers

(cours de yoga + marche méditative + hammam + tisanderie. Plus de détails sur le dépliant Détox et Vitalité).

#### **SOIREE APRÈS SKI**

**55€/pers**

à partir de 18h30 à 21h

+ option massage (-10%) yoga 1h30 + hammam détox

+ dégustation de tisane + méditation

# SPA

## Des Temps

Sandra Lacoste



ABC Média - 09 61 42 04 39 - Ne pas jeter sur la voie publique.

La Lombarde - 06420 ISOLA 2000



04 83 10 40 08

[www.spadestemps.net](http://www.spadestemps.net)

# SPA

## Des Temps

Sandra Lacoste

### COURS DE YOGA **SHAKTHI**



*« La santé, c'est le bonheur et la clé pour une vie pleine et équilibré »*

# COURS DE YOGA SHAKTHI

La santé , c'est le bonheur et la clé  
pour une vie pleine et équilibré



**Heure de début :** 09h00 • **Durée :** 30 min • **Tarif :** 15€ par séance «sauf massage»

DURÉE	COURS DÉBUTANT	COURS AVANCÉ	RELAXATION	LACHER PRISE	FORME
09:00	Salutation au soleil débutant	Salutation au soleil pour la jeunesse	Nettoyage en profondeur	Salutation au soleil pour la longévité	Salutation au soleil pour la santé
09:30	Yoga Shakthi souple			Sylvothérapie	Abdos tonique et taille fine
10:00		Yoga Shakthi intensif	Yoga Shakthi force	Marche méditative	Dos fort
10:30	Prithvi Pranayama	Agni Pranayama			Prithvi Pranayama
11:00	Méditation	Méditation	Agni Pranayama		
11:30			Méditation Piscine		
12:00	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
12:30					
14:00	Hamam	Hamam	Hamam	Hamam	Hamam
15:00	Massage au choix	Massage au choix	Massage au choix	Massage au choix	Massage au choix
17:00					
18:30	Bien Dormir	Méditation	Le gout de la vie	Méditation	Méditation
TARIFS	95€/pers.	95€/pers.	95€/pers.	95€/pers.	95€/pers.