

SEMAINE Yoga et ayurvéda

Du 20 au 25 Juillet 2026

LUNDI
20/07

10H - 11H

YOGA

📍 Deck Piscine

Un temps pour délier le corps, apaiser l'esprit et retrouver son équilibre intérieur

18H - 19H

YOGA & AYURVEDA
LE DUO MILLÉNAIRE

📍 Patio

L'introduction : La santé n'est pas seulement l'absence de maladie, mais un équilibre dynamique entre le corps, l'esprit et l'âme.
Comprendre sa nature profonde (Prakriti).

MARDI
21/07

9H - 10H

VOYAGE SONORE

📍 Salle de repos
vue mer

Laissez-vous porter par les vibrations sonores pour une relaxation profonde et un véritable lâcher-prise.

18H - 19H

VATA, PITTA, KAPHA
QUEL EST VOTRE
PROFIL AYURVEDIQUE ?

📍 Patio

La connaissance de soi : Identifier son profil dominant (Air, Feu, Terre) et à adapter son mode de vie pour prévenir la fatigue et le stress.

MERCREDI
22/07

10H - 11H

YOGA SUR CHAISE

📍 Deck Piscine

Une pratique accessible et vivifiante pour bouger, respirer et cultiver la joie, quel que soit votre rythme.

18H - 19H

L'ART DES SOINS : DU
SHIRODHARA À
L'AUTO-MASSAGE

📍 Patio

Le corps et l'esprit : Expliquer la science qui se cache derrière les soins ayurvédiques.
Comprendre comment le toucher et les huiles agissent sur le système nerveux et la circulation des énergies.

JEUDI
23/07

9H - 10H

AUTO-MASSAGE
AYURVÉDIQUE &
POINTS MARMAS

📍 Deck Piscine

Découvrez l'art du toucher pour libérer les tensions, stimuler l'énergie vitale et réharmoniser le corps.

18H - 19H

LE SOUFFLE & LA
MÉDITATION :
RETROUVER VOTRE
ÉNERGIE

📍 Patio

Le mental : Découvrir comment la respiration et la méditation changent la chimie du corps.
Initiation aux techniques comme la sonothérapie (bols) pour comprendre l'impact des vibrations sur le lâcher-prise immédiat.

VENDREDI
24/07

11H30 - 12H30

YOGA NIDRA
(YOGA DU SOMMEIL)

📍 Salle de repos
vue mer

Une immersion dans la relaxation profonde pour régénérer le corps et calmer le mental.

18H - 19H

DÉTOX & IMMUNITÉ :
CULTIVER SA FORCE
IMMUNITAIRE

📍 Patio

La vitalité : Apprendre à éliminer les toxines (Ama) et à renforcer son essence vitale (Ojas).
Conseils pratiques sur l'alimentation et l'hygiène de vie selon les saisons.

SAMEDI
25/07

9H - 10H

YOGA

📍 Deck Piscine

Un dernier moment pour ancrer les bienfaits de la semaine et repartir aligné, apaisé et revitalisé.

INFOS PRATIQUES



RDV 5 MINUTES AVANT VOTRE
HEURE D'ATELIER



SUR RÉSERVATION
AU LOBBY OU AU 03 21 09 85 30



PREVOIR UNE TENUE ADAPTÉE
À L'ACTIVITÉ

Activité yoga, voyage sonore et automassage : 30 €/pers. la séance
Recontre autour de l'ayurvéda à 18h : Offert pour tout client résident à l'Ibis et Novotel ou réalisant des soins à l'institut de thalasso.
(dans la limite des places disponibles)