



Séminaires d'entreprise

ATELIERS *bien-être*

AVEC

ADIYOGA
studio

ATELIER **#1**

YOGA & RELAXATION

Durée : 1h30

Participants : Max. 40 personnes

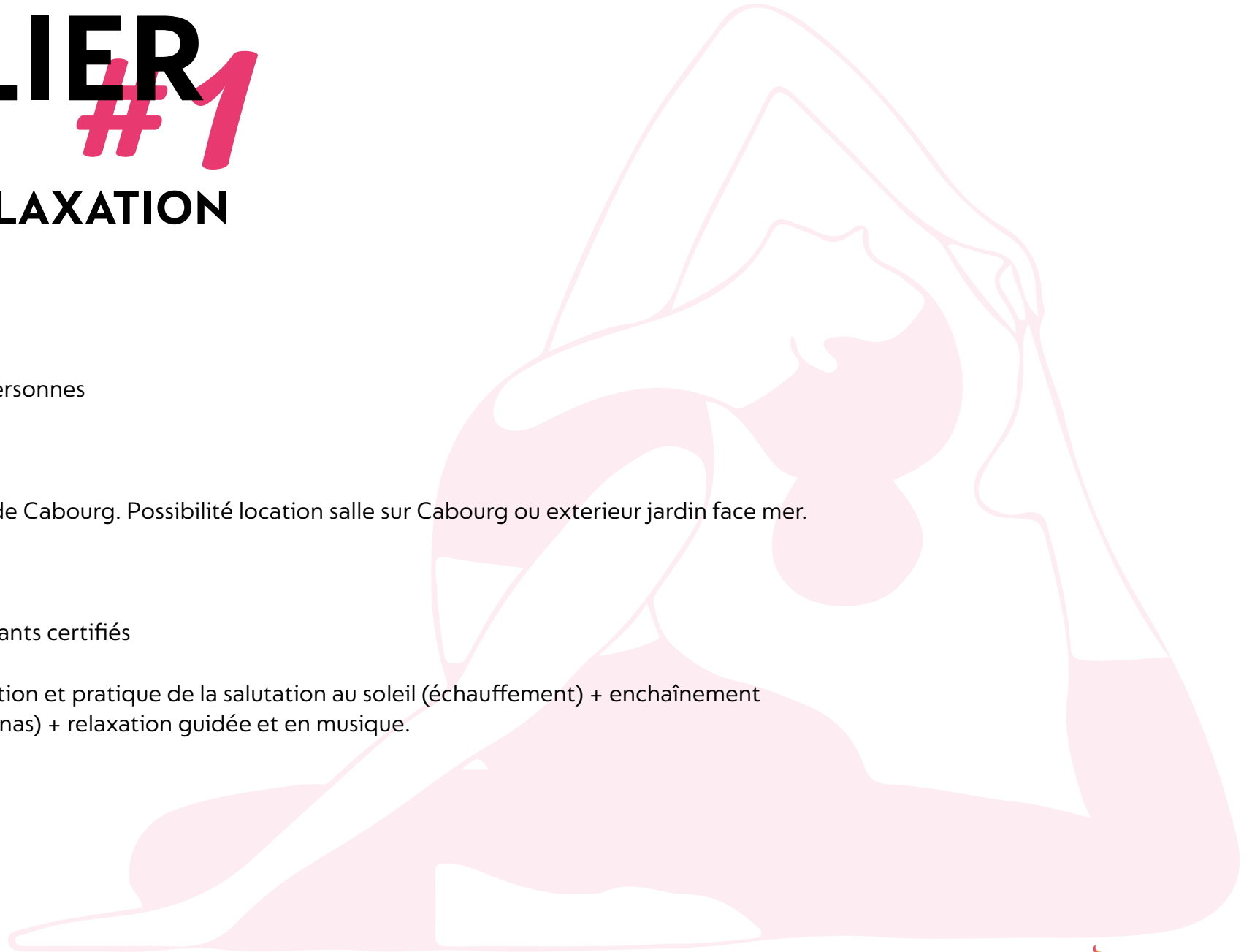
Niveaux : Tous niveaux

Lieu : Sur site +/- 30km de Cabourg. Possibilité location salle sur Cabourg ou extérieur jardin face mer.

Matériel : Tapis fournis

Intervenants : 2 intervenants certifiés

Description : Démonstration et pratique de la salutation au soleil (échauffement) + enchaînement de postures de yoga (asanas) + relaxation guidée et en musique.



ATELIER **#2**

YOGA & RELAXATION APPROFONDIE

Durée : 2h00

Participants : Max. 40 personnes

Niveaux : Tous niveaux

Lieu : Sur site +/- 30km de Cabourg

Matériel : Tapis fournis

Intervenants : 2 intervenants certifiés

Description : Recentrage sur soi + démonstration et pratique de la salutation au soleil (échauffement) + enchaînement de postures de yoga (asanas) + exercices de détente + relaxation guidée et en musique.



ATELIER **#3**

YOGA & RESPIRATION

Durée : 1h30

Participants : Max. 40 personnes

Niveaux : Tous niveaux

Lieu : Sur site +/- 30km de Cabourg

Matériel : Tapis fournis

Intervenants : 2 intervenants certifiés

Description : Exercices de respiration + démonstration et pratique de la salutation au soleil (échauffement) + enchaînement de postures de yoga (asanas) + relaxation finale.



ATELIER **#4**

YOGA & RESPIRATION & RELAXATION

Durée : 2h00

Participants : Max. 40 personnes

Niveaux : Tous niveaux

Lieu : Sur site +/- 30km de Cabourg

Matériel : Tapis fournis

Intervenants : 2 intervenants certifiés

Description : Recentrage sur soi + exercices de respiration + démonstration et pratique de la salutation au soleil (échauffement) + enchaînement de postures de yoga (asanas) + exercices de détente + relaxation guidée et en musique.



OPTION *goodies*

Nous proposons une option goodies, aux couleurs du studio, à offrir pour chaque participant :

- Un tote-bag
- Une gourde 100% recyclée
- Une planche explicative de la salutation au soleil



NOUS *contacter*

Les prix des interventions peuvent varier en fonction du lieu de l'intervention (nombre de km ou location de salle nécessaire)

N'hésitez pas à nous contacter pour que nous établissions un devis en fonction de la demande du client.



07.44.71.44.67



contact@adiyogastudio.fr



adiyogastudiocabourg

adiyogastudio.fr

ADIYOGA
studio