



LA
BASTIDE
DU
MOURRE

Prenez soin de vous en alliant activités sportives, pauses bien-être au Spa et coaching personnalisé pendant votre séjour.

Programme bien-être

Tous les matins à 9h - Durée 1h

Lundi - Hiit

Séance de Cardio training pour retrouver un équilibre physique et mental.

Mardi - Vinyasa yoga

Yoga qui allie mouvements dynamiques et techniques de respiration pour renforcer le corps et favoriser la conscience du moment présent.

Mercredi - Breathwork

Activité méditative de respiration consciente qui vise à améliorer le bien-être mental, émotionnel et physique.

Jeudi - Hatha yoga

Yoga qui met l'accent sur l'équilibre du corps, la respiration et la méditation, pour renforcer le corps et calmer l'esprit.

Vendredi - Pilates

Renforcement musculaire profond.

Samedi - Asthanga yoga

Enchaînement de séquences et postures dynamiques synchronisées avec la respiration, favorisant la force, l'endurance et la concentration mentale.

Dimanche - Pilates

Renforcement musculaire profond.



LA
BASTIDE
DU
MOURRE