

« Yoga et Thalasso » : la cure anti-stress

Pour une délicieuse routine zen, même de retour à la maison

Claire GAUTIER la fondatrice de **GET YOGi (spécialiste français du yoga et de la méditation www.getyogi.fr)** a conçu un programme « **yoga et thalasso** » qui s'est déployé à la Thalasso Concarneau quatre semaines en 2017. Après le succès, quatre semaines ont été programmées en 2018.

Le plus : mêler digital et réel ! Une semaine complète de remise en forme qui perdure de retour à la maison grâce à un abonnement offert au site de yoga et méditation en ligne de GET YOGi et un ebook remis en fin de semaine.

« yoga et thalasso » : 6 jours de remise en forme conçu sur-mesure

Chaque jour un thème qui se décline lors de la séance de yoga et méditation, et aussi pour les soins.

- *Lundi détox* : les curistes sont encore actifs et l'esprit à leur quotidien. Objectif : détox physique, mentale et émotionnelle avec un yoga vinyasa (dynamique).
- *Mardi reconnexion* : travail actif sur le lieu du cœur. Reconnexion à l'essentiel : soi-même avec une séance de hatha yoga.
- *Mercredi restauratif* : souvent le 3^{ème} jour, la fatigue se fait sentir, au programme une séance douce et restaurative (yin yoga, yoga nidra)
- *Jeudi et vendredi bien-être au quotidien* : avoir les clés pour plus d'autonomie dans la pratique à appliquer une fois rentré chez soi.

En bonus : *chaque jour, une partie de la philosophie du yoga est abordée, ainsi que des méditations proposées (bord de mer, etc.)*

Apprendre à prendre soin de soi, et continuer de retour à la maison

Les curistes ont accès à des séances vidéos de yoga et méditation de GET YOGi à faire par eux-mêmes, pour déjà entrer dans une routine bien-être !

A la fin du séjour, ils se voient remettre un ebook « yoga au quotidien » et un mois d'abonnement offert au site de yoga et de méditation en ligne de GET YOGi.

Les soins choisis en cohérence - le détail

1 gommage sucré-salé • 2 bains hydromassants Aromacéane détente
2 enveloppements reminéralisants et relaxants aux 3 algues • 1 modelage Indocéane (50mn) 1 modelage Tai à l'huile (80mn) • 1 réflexologie plantaire (40mn) 1 modelage crânien (25mn) • 1 soin visage Lumière (25mn) 1 douche à jet • 1 modelage pierres chaudes ou coquillages (50mn) 1 modelage sous afusion (20mn) • 1 séance d'Aquadouce + accès libre au Spa Marin

Tarif, contact, dates : 6 jours, 15 soins + 5 ateliers yoga, 1 014€

Soins + séjour au Resort**** : 6 jours / 6 nuits chambre double, 1/2 pension, à partir de 1 620 € par personne. Réservation au 02 98 75 05 40.

En 2018 : 16 au 21 avril - 11 au 16 juin - 24 au 29 septembre - 12 au 17 novembre