

« Un cours juste pour moi »

Cours de yoga privé



- ✓ **Tarif** : 160 €
- ✓ **Durée** : 1h30 de cours – Le cœur de la séance dure une heure, votre professeur.e vous propose un accueil de 15 min. au début du cours et un retour au calme, debriefing de 15 min. après le cours.
- ✓ **Matériel nécessaire** : Votre professeur.e prend un tapis pour vous, équipez-vous de vêtements souples et confortables et d'une couverture ou d'un pull chaud pour la relaxation.
- ✓ **Où ?** : A Courchevel et Méribel Directement chez vous, dans votre chalet ou hôtel ou en salle.
- ✓ **Qui est mon professeur.e ?** : Sélectionné.es parmi notre équipe de professionnels, nos enseignant.e.s sont formé.es à toutes sortes de yoga pour mieux satisfaire votre demande. Nous choisissons celui qui semble le plus approprié à votre pratique.
- ✓ **Point fort** : Une séance à domicile pour progresser, une attention toute particulière
- ✓ **Plus d'infos** : <http://www.manalaya.fr/ecole-de-yoga/>
- ✓ **Réservations** : <http://www.manalaya.fr/reservez-un-professeur-de-yoga/>



« Skis bien droits et chien tête en bas »

Combinaison cours de yoga privé et cours de ski



- ✓ **Tarif** : Tarif séance yoga + ski Grand Matin : 490€
- ✓ **Durée** : 3h de ski + 1h de yoga
- ✓ **Matériel nécessaire** :
- ✓ **Où ?** : A Courchevel et Méribel Directement chez vous, dans votre chalet ou hôtel ou en salle.
- ✓ **Qui est mon.a professeur.e ?** : Sélectionné.es parmi notre équipe de professionnels, nos enseignant.e.s sont formé.es à toutes sortes de yoga pour mieux satisfaire votre demande. Nous choisissons celui qui semble le plus approprié à votre pratique.
- ✓ **Point fort** : Préparation à l'effort et récupération pour une meilleure sensation de glisse
- ✓ **Plus d'infos** : [Article Infonews \(lien en cours\)](#)
- ✓ **Réservations** : l'ESF Courchevel Village www.esf-courchevel.com



« Marche Peace »

Combinaison de marche consciente et de yoga en randonnée



- ✓ **Tarif** : 250 €
- ✓ **Durée** : 2h
- ✓ **Matériel nécessaire** : Raquettes ou bonnes chaussures de marche étanches, vêtements techniques pour la marche sportive, eau
- ✓ **Où ?** : Sur les chemins des forêts locales, RDV à définir sur place
- ✓ **Qui est mon professeur.e ?** : Une accompagnatrice en montagne, sophrologue et professeure de yoga
- ✓ **Point fort** : Perception, Energie, Activation, Conscience, Essence la marche « PEACE » constitue un cocktail de techniques vieilles comme le monde, adaptés à votre quotidienneté. Elle offre une belle rencontre avec soi-même.
- ✓ **Plus d'infos** : <http://www.manalaya.fr/marchepeace/>
- ✓ **Réservations** : <http://www.manalaya.fr/contact/>

