

Yoga - Pilates d'été

De mai à septembre

En groupe / en privé

Sur votre lieu de vacances

☎ 07 83 44 63 49

🌐 atribu.co



Le **bien-être** est un état général résultant de **la satisfaction des besoins du corps et de l'esprit** ainsi que d'un **sentiment de paix intérieure, de sécurité et d'harmonie** avec soi-même et son environnement.



Le **Yoga** et le **Pilates** sont des pratiques complémentaires visant à **harmoniser l'être**. Un subtil mariage entre **postures physiques, techniques de respiration et méditation**. Une philosophie de vie orientée vers la **pleine conscience** et **l'équilibre** intérieur comme extérieur.

Ces **disciplines holistiques** favorisent une meilleure compréhension de soi et permettent de cultiver un état de bien-être durable.

Pratique dynamisante

*Méditation / Hatha / Vinyasa /
Pilates*

Pratique relaxante

*Méditation / Pranayama / Yin /
Pilates*

Atribu est **une communauté de professionnels** proposant des cours, des expériences personnalisées et des retraites exclusives.

Idées d'expériences :

Chic & Chakras – Joie Signature – Namast& Café – Breathe & Brunch – Part'Yoga ...