

ATELIER D-TOX

Cool & Calm

Format	Durée	Pax	Surface
Libre accès	4h00	Jusqu'à 50 personnes en simultané	2m ² / personne

Fiche technique

- Pour 12 personnes en simultané
 - 8 poufs gonflables géants Waff
 - 4 masseurs
- Pour 24 personnes en simultané
 - 16 poufs gonflables géants Waff
 - 8 masseurs
- Temps de montage : minimum 1h00
- Temps de démontage : minimum 30min

Staff

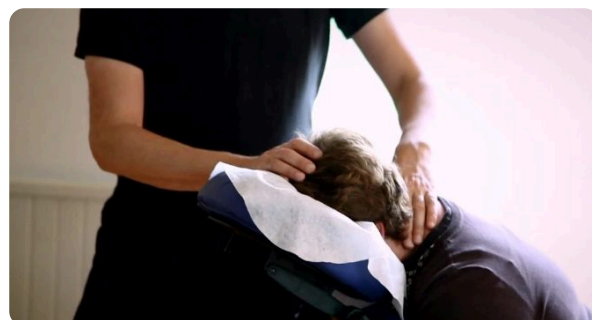
- Nombre de masseurs en fonction du nombre de participants
- 1 instructeur de Yoga si l'atelier est retenu

Le client doit fournir

- Un espace de 2m² / personne

Option disponible

- Initiation au Yoga
- L'Ashtanga yoga est la forme de yoga la plus physique et dynamique. Sa pratique régulière soulage certains symptômes tels que le mal de dos, les problèmes de digestion, elle atténue le stress, reconnecte le corps et l'esprit, raffermi et assouplit le corps.
- La respiration rythme la séance en permettant de lâcher le mental et le Vinyasa (alliance dynamique du mouvement et de la respiration) sert de transition entre les postures.



Déroulé (résumé)

- Dans le calme et la quiétude de cet espace bien-être, les participants pourront lâcher prise le temps d'une pause vivifiante et se ressourcer auprès d'une équipe de professionnels dévoués à leur relaxation
- **Les activités qui composent votre atelier D-TOX :**



Fiche complète en ligne

5 photos · 1 vidéo à voir en ligne
fiches.madcityzen.fr/atelier-d-tox