

PLANNING DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08H15 <i>45 min</i>	HATHA FLOW	VINYASA YOGA	HATHA YOGA	MAT PILATES	BODY FLOW	MAT PILATES	VINYASA YOGA
09H15 <i>45min</i>	MAT PILATES	FLEX & CORE	FUNCTIONAL TRAINING <i>(Gym)</i>	HIIT <i>(Gym)</i>	FUNCTIONAL TRAINING <i>(Gym)</i>	HIIT <i>(Gym)</i>	FLEX & CORE
11H00 <i>60 min</i>	COACHING PRIVE *	COACHING PRIVE*	COACHING PRIVE *	COACHING PRIVE *	COACHING PRIVE *	COACHING PRIVE *	COACHING PRIVE *
17H00 <i>45 min</i>	YIN YOGA	PELVIC FLOW	VINYASA YOGA	YIN YOGA	MAT PILATES	YOGA SOMATIQUE	
18H00 <i>45 min</i>	BAIN SONORE	YOGA SOMATIQUE	FLEX & CORE	MÉDITATION	YOGA NIDRA	BAIN SONORE	

Activités sur réservation au :
5200 depuis votre chambre ou par mail à wellness.bendor@zannier.com.
Sous réserve de disponibilité.

* Coachings privés disponible sous réservation.



LEXIQUE (1/2)

Mat Pilates : Une méthode précise au sol qui sculpte la silhouette en renforçant les muscles profonds, tout en favorisant une posture gracieuse et un alignement parfait.

Méditation : Une pratique accompagnée par la voix, qui vous guide pas à pas vers un état de calme et de présence. À travers la respiration, la visualisation ou le relâchement corporel, elle facilite le lâcher-prise, apaise le mental et permet de se reconnecter à soi en douceur.

Pelvic Flow : Séance dédiée au bassin inspirée de la philosophie yogique et des pratiques somatiques.

Vinyasa : Un enchaînement dynamique de postures, où souffle et mouvement s'unissent pour créer une expérience à la fois tonifiante et ressourçante.

Yin Yoga : Une pratique douce où les postures sont maintenues plusieurs minutes afin de relâcher les tensions profondes, d'assouplir les tissus et d'apaiser le système nerveux.

Yoga Nidra : La "méditation du sommeil", une relaxation guidée, invitant à un voyage entre veille et assoupissement, propice à une régénération complète du corps et de l'esprit.

Yoga Somatique : Séance douce combinant yoga, respiration, et pratiques corporelles pour relâcher les tensions profondes et apaiser le système nerveux.

Breathwork – Rendez-vous autour du souffle : Accessible à tous, ce temps partagé permet de relâcher les tensions, d'apaiser le mental et de retrouver une sensation d'espace intérieur. Dans l'énergie du lieu et au rythme du groupe, la respiration devient une expérience à la fois intime et collective. Ce format constitue une porte d'entrée idéale pour découvrir la pratique avant d'éventuellement approfondir en séance privée.



LEXIQUE (2/2)

Bain Sonore : Une expérience immersive où les vibrations d'instruments tels que les bols chantants, gongs ou carillons enveloppent le corps et l'esprit. Ces sons favorisent une profonde détente, un lâcher-prise mental et une harmonisation énergétique.

Body Flow : Étirements et mobilité pour éveiller le corps en douceur.

Feminine Flow : Une séance intuitive inspirée du yin yoga, très douce et lente, qui invite à se reconnecter à son corps.

Flex and Core : Travail spécifique sur la mobilité articulaire, la souplesse et le renforcement du centre du corps.

Functional Training : Entraînement poids de corps et/ou charges légères - renforcement et cardio, moyenne intensité.

Hatha Flow : Une approche plus fluide du Hatha Yoga, où les postures s'enchaînent de manière continue au rythme de la respiration. Cette pratique apporte à la fois détente et énergie, tout en améliorant la coordination, la mobilité et la sensation de bien-être général.

Hatha Yoga : La forme traditionnelle du yoga, qui associe exercices de respiration (Pranayama) et enchaînement de postures (Asanas) pour renforcer le corps tout en développant souplesse et équilibre.

HIIT : Un entraînement alternant exercices à haute intensité et courts temps de récupération.

