

# PLANNING DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>9:00</b> 45 min	MAT PILATES*	VINYASA YOGA	HATHA YOGA	MAT PILATES*	BODY FLOW	MAT PILATES*	VINYASA YOGA
<b>10:00</b> - <b>17:00</b>	COACHING PRIVÉ disponible sous réservation et facturé en supplément						
<b>17:00</b> 45 min	FUNCTIONAL TRAINING (GYM)	FLEX & CORE*	HIIT* (GYM)	MAT PILATES*	HIIT* (GYM)	FLEX & CORE*	ATELIER AUTO- MASSAGE* (30 min)
<b>18:00</b> 45 min	BAIN SONORE*	SOMATIC YOGA	YIN YOGA	MEDITATION*	YOGA NIDRA	BAIN SONORE*	

Activités sur réservation au :  
5200 depuis votre chambre ou par mail à [wellness.bendor@zannier.com](mailto:wellness.bendor@zannier.com)  
Sous réserve de disponibilité.  
\* Cours facturés 30€ en supplément.



# LEXIQUE

**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.

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

**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.

**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 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.

**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.

**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.

