

PLANNING DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Du 21 au 27 septembre 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00 <i>45 min</i>	MAT PILATES*	VINYASA YOGA	HATHA YOGA	MAT PILATES*	BODY FLOW	MAT PILATES*	VINYASA YOGA
10:00 - 17:00	COACHING PRIVÉ disponible sous réservation et facturé en supplément						
14:00 <i>45 min</i>						MAT PILATES*	
15:30 <i>45 min</i>						MEDITATION*	
17:00 <i>45 min</i>		FLEX & CORE*	HIIT* (GYM)	MAT PILATES*	HIIT* (GYM)		ATELIER AUTO- MASSAGE* (30 min)
18:00 <i>45 min</i>		SOMATIC YOGA	YIN YOGA	MEDITATION*	YOGA NIDRA		

Activités sur réservation au :
5200 depuis votre chambre ou par mail à 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.

