

SUP PADDLE YOGA

De mai à fin septembre sur la magnifique plage de Rolle.

Venez flotter, respirer et vous recentrer dans un cadre exceptionnel !

Harmonie entre Corps et Nature

Plongez dans une expérience unique de bien-être et de connexion à la nature

Pendant 1h30, laissez-vous guider dans une pratique fluide et équilibrée :

- Préparation à terre : Ancrage, alignement et exploration des postures sur la plage.
- Pratique sur l'eau : Une séance de yoga sur paddle, alliant équilibre, concentration et lâcher-prise, bercé(e) par le clapotis du lac et entouré(e) d'un décor apaisant.

Accessible à tous, cette pratique vous invite à renforcer votre stabilité, développer votre présence et cultiver une profonde sérénité au fil des mouvements et du souffle.

Cours sur inscription, en fonction des conditions météo.

En collaboration avec LabelPlage, partenaire de M-Corporelle depuis plus de 10 ans

Tarif : 30.- cours et paddle inclus

25.- cours sans location

Durée : 90 mn

Alignement, correction sur la plage et 60mn sur l'eau.