

EXCURSION, VISITE GUIDÉE, ANIMATION, ILE ST PIERRE

LEVER DU SOLEIL À L'ÎLE ST PIERRE

UNE FAÇON SAIN ET INSPIRANTE DE COMMENCER LA JOURNÉE

Croisière vers l'île Saint-Pierre

Rendez-vous à 7 heures au port de Lüscherz ou à 7 heures au port de Ligerz. Vous naviguez en bateau jusqu'à l'île Saint-Pierre où se déroule le yoga du lever du soleil.

Se lever avec le san

Accueillez cette nouvelle journée avec aisance et vitalité. Accueillez le lever du soleil avec Christelle Chopard, professeur de yoga, grâce à des techniques de respiration consciente et aux mouvements gracieux du yoga. Le Dharmi-Yoga des 5 éléments équilibre le corps de manière holistique, apporte plus de force et de souplesse. Laissez-vous inspirer au cœur de la nature entourée d'eau, plongez dans la paix de l'esprit et la vitalité.

Savourez le bol d'açaï

Après la séance de yoga, vous remontez sur le bateau et dégustez un délicieux bol d'açaï sur le lac de Biemme. Vers 10 heures du matin, vous arrivez profondément détendu et vraiment rafraîchi au port de Lüscherz et Ligerz.

HORAIRES D'OUVERTURE

Le 25 août 2024
Dimanche

08:00 - 10:30

BON À SAVOIR

- CONTACT: +41 79 934 32 87



CONTACT

Ôcoeur
départ de Ligerz
2517 Ile st pierre
christellechopard.ch

