



Villa Kerasy
– HOTEL & SPA –
★ ★ ★ ★

Communiqué de presse

7 avril 2014

Le 24 avril prochain, la VILLA KERASY de Vannes organise une conférence sur le yoga et la méditation. Une spécialiste expliquera concrètement comment ces techniques de bien être en pleine expansion peuvent contribuer au bien être et à la santé.

«Le yoga est bon pour tout le monde. il nous profite à la fois mentalement et physiquement » précise Jean-Jacques Violo, co propriétaire de la Villa Kerasy. Le yoga et la méditation sont recommandés par l'Ayurvêda pour vivre harmonieusement. Pour aider à comprendre ces techniques de bien-être, la Villa Kerasy invite le 24 avril prochain une experte sur le sujet. Marie-Christine BRIARD expliquera comment unir le corps et l'esprit, pratiquer des exercices corporels et de respiration pour une hygiène de vie au quotidien, et ainsi être en meilleure santé. Objectif de la conférence : réveiller son équilibre intérieur par des exercices corporels et de respiration adaptés à sa constitution.

Programme :

- qu'est ce que le yoga ayurvédique?
- les bienfaits du yoga pour la santé
- quelles postures du corps pour votre dosha?
- comment respirer pour développer prana?
- avez-vous essayé la méditation?
- démonstration
- échanges

Le plus de la conférence : un porte-bonheur sera remis à chaque participant.

Intervenante :

Madame Marie-Christine BRIARD, enseignante de yoga et de méditation et fondatrice de Relaxocéane : le succès par l'équilibre

Informations pratiques :

DATE : JEUDI 24 AVRIL 2014

HEURE : de 18h00 à 19h15

LIEU : Villa Kerasy Hotel Spa 20 avenue Favrel et Lincy 56000 Vannes

Nombre de place : limité à 20 personnes

Inscription obligatoire par téléphone au 0 297 683 683 ou par email jj.violo@villakerasy.com

INFORMATIONS : www.villakerasy.com

Contact presse : Jean-Jacques Violo au 0 297 683 683 ou jj.violo@villakerasy.com