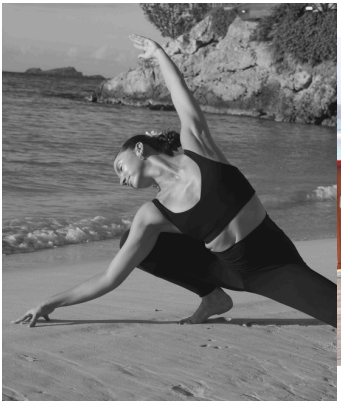


RENCONTREZ NOS EXPERTS
Adèle & Flavia





Adèle quitte la France à 19 ans, c'est à Bali qu'elle se forme pour la première fois au yoga. Depuis, son parcours l'a menée dans plus de dix pays et l'a amenée à approfondir de nombreuses disciplines du bien-être holistique. Avec plus de 500 heures de formation en yoga, elle développe une expertise en Ayurvéda, massage, sonothérapie, Qi Gong, pratiques somatiques et coaching.

Forte de huit années d'enseignement, Adèle propose une approche personnalisée du bien-être, centrée sur la régulation du système nerveux et l'harmonie du corps et de l'esprit.

Flavia est formée au sein d'écoles internationales reconnues et enseigne l'Ashtanga, le Vinyasa et le Yin Yoga, en adaptant chaque pratique au niveau et aux besoins de chacun.
Son approche, à la fois douce et consciente, invite à se reconnecter à son corps à travers le mouvement et la respiration. Qu'il s'agisse d'une séance dynamique ou d'une pratique plus lente et régénérante, elle accompagne chaque hôte avec attention, dans le respect de son rythme et de ses sensations.

À travers son enseignement, Flavia invite à ralentir, à se recentrer sur l'instant présent et à retrouver un équilibre profond, sur le tapis comme au quotidien.

8. Holistique

Prenez soin de vous de l'intérieur comme de l'extérieur en vous accordant un moment pour découvrir nos pratiques énergétiques.
Elles vous invitent à rééquilibrer votre système nerveux, à libérer le stress et l'anxiété, et à retrouver l'harmonie entre le corps, l'esprit et les émotions.
Laissez-vous guider par votre curiosité et ouvrez-vous à de nouvelles expériences.



Yoga

Sur le Yoga Deck de l'Eden Rock - St Barths ou en villa, Prenez le temps de respirer et de vous relaxer. Yin, Vinyasa, Ashtanga...

Cours privé	60 minutes - 160€
Personne supplémentaire	60€
Cours collectifs	60€

Reiki

Le Reiki est un voyage intérieur, il travaille sur vos chakras pour rééquilibrer votre flux énergétique et instaurer un profond état de bien-être et de sérénité.

Cours privé	60 minutes - 160€
Personne supplémentaire	60€

Méditation & Pranayama

Cours privé	60 minutes - 160€
Personne supplémentaire	60€

Étirements

Idéal après une séance de sport, ce soin associe des techniques d'étirements profonds pour relâcher les tensions musculaires et favoriser la détente.

Cours privé	60 minutes - 160€
Personne supplémentaire	60€

Sound Healing

Un voyage vibratoire immersif associant bols tibétains, bols de cristal, percussions et autres instruments. Une expérience sensorielle unique, invitant à une profonde détente grâce aux vibrations sonores.

Cours privé	60 minutes - 200€
Personne supplémentaire	60€

Méditation & respiration

Grâce aux techniques de respiration, au pranayama et à la relaxation guidée, accordez-vous une parenthèse pour apaiser votre esprit et vous reconnecter pleinement à l'instant présent.

Cours privé	60 minutes - 160€
Personne supplémentaire	60€

Massage sonore

Des bols tibétains sont déposés sur le corps afin de diffuser leurs vibrations à travers les muscles, les fascias et la peau. Cette expérience favorise la détente du système nerveux, invite au relâchement et contribue à réharmoniser les flux énergétiques.

Cours privé	60 minutes - 200€
Couple	400€

Réflexologie & Massage sonore

Une alliance de deux pratiques complémentaires. Un massage réflexologique des pieds et des mains stimule les zones réflexes, avant de prolonger l'expérience par un massage sonore favorisant la détente et l'équilibre énergétique.

90 minutes - 280€

Massage énergétique

Inspiré des traditions ayurvédiques, ce massage accompagne la libération des tensions et invite à se délester de ce qui ne nous sert plus. Une expérience dédiée à la reconnexion à soi et à la circulation harmonieuse de l'énergie intérieure.

60 minutes - 200€

Pour profiter pleinement de votre expérience holistique, nous vous recommandons de vous présenter avec l'esprit clair et le corps sobre. La consommation d'alcool avant la séance est déconseillée.