

ACTIVITES CARIDNAL

Camille de Bourgies : masseuse depuis plus de 10 ans, je propose des massages bien être pour un moment de détente et de lâcher prise au cours de votre séjour à Belle ile.

Chaque massage est entièrement adapté à vos besoins et à vos envies dans le respect et l'écoute de chacun.

Les soins :

Massage crânien diminue le stress et la fatigue, mes maux de tête et les congestions ORL et oculaires.

Massage des Pieds stimule l'organisme et le retour veineux, diminue le stress et la fatigue

Massage Bas du cps stimule la circulation sanguine et lymphatique diminue l'effet « jambe lourde »

Massage corps entier diminue le stress dénoue les tensions musculaires et améliore la mobilité articulaire et la motilité digestive

Massage corps entier diminue le stress et dénoue les tensions musculaires, améliore la mobilité articulaire et la motilité digestive

Tarifs

Massage crânien : 45 minutes - 90€

Massage des Pieds 45 mn - 80€

Massage Bas du corps 45mn – 90€ / 60mn - 100€

Massage corps entier 45mn – 90€ / 60mn – 100€ / 90mn – 130€

Yohann Burgan : 42 ans, titulaire d'une licence STAPS (entraînement et performance), d'un BPJEPS (sport pour tous). Préparateur physique auprès des sapeurs-pompiers du val d'Oise pendant 10 ans, spécialisé dans le retour à l'activité professionnelle suite à traumatologie ou arrêt prolongé. J'ai été également investi dans cette profession pour le développement du sport santé. Actuellement coach à domicile et intervenant au sein de l'association team belle ile.

Cours de sport 45€

YOGAME :

YogÂme est ancré à Belle-Ile-en-Mer, du haut de ses falaises Gaëlle invite à prendre une pause dans son quotidien grâce au yoga du cœur, du corps et de l'âme. Ses séances sont créées pour tous.tes, c'est un voyage vers l'apaisement pour gérer les maux du quotidien, s'offrir un instant rien que pour soi et se sentir ancré dans les mouvements de la vie.

Gaëlle vous propose des séances d'Hatha yoga, une pratique en douceur où l'on maintient les postures quelques instants pour équilibrer ses énergies, comme sa force et sa souplesse. La séance dure environ 1h00. Des cours collectifs ont lieu chaque semaine en extérieur dans des endroits magiques de Belle Ile. Il est également possible d'organiser des cours privés personnalisés, aux horaires qui vous conviennent.

Pour vous inscrire ou pour avoir accès au planning des cours collectifs de la semaine, n'hésitez pas à la contacter au 06 42 33 87 94

Tarifs :

35€ le cours privé pour 1 personne (+ 10€ par participant.e)

10€ le cours collectif (min 3 personnes, max 10 personnes)

Randonnée guidée

Fred et Mewen 180€ la demi-journée et 260€ journée complète

Fred est accompagnateur de groupes depuis une vingtaine d'années. Après avoir encadré des groupes à l'étranger, il a le coup de foudre pour **Belle-Île-en-mer** et s'installe sur l'île. Il y accompagne désormais les randonneurs et partage avec eux la passion de la marche et des paysages Bellilois.

Mewen aime partager son amour pour l'île sur laquelle il est né, ses connaissances de la faune, la flore, l'histoire et toutes les anecdotes avec les randonneurs !



hatha flow yoga

YOGÂME

Pratique bienveillante avec Gaëlle
à Belle-Ile-en-Mer

