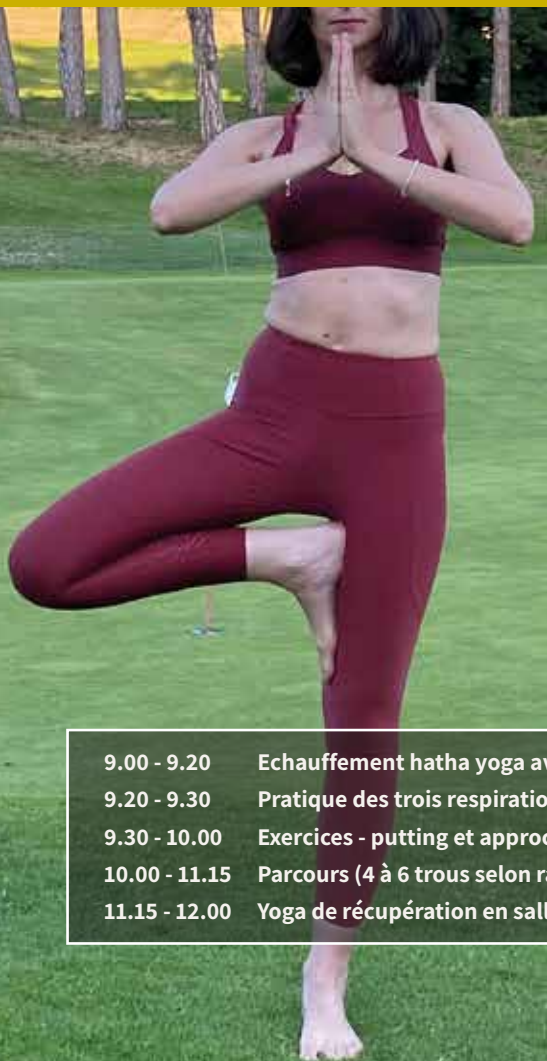


# YOGA GOLF

Ilaria de Moustier et Olivier Brun

9h00 à 12h00 / 80€ la séance ou 300€ le carnet de 6 séances



Une toute nouvelle expérience pour les golfeurs qui permet de pratiquer son sport favori de manière plus sentie, plus intime et plus profonde. Grâce aux techniques de respiration et de visualisation propre au yoga et à la méditation, on y apprend des postures simples spécifiquement étudiées pour améliorer les mouvements.

Résultat : une préparation mentale étonnante pour une meilleure concentration et une précision accrue.

- |               |   |
|---------------|---|
| 9.00 - 9.20   | Echauffement hatha yoga avec club, pieds nus sur practice                 |
| 9.20 - 9.30   | Pratique des trois respirations : concentration, détente, énergie         |
| 9.30 - 10.00  | Exercices - putting et approches sur practice                             |
| 10.00 - 11.15 | Parcours (4 à 6 trous selon rapidité) et arrêt sylvothérapie au trou n° 3 |
| 11.15 - 12.00 | Yoga de récupération en salle sur tapis                                   |

---

## INFORMATIONS ET RESERVATIONS

+ 33 (0)3 81 86 00 10

[contact@domainedebournel.com](mailto:contact@domainedebournel.com)