

# **L'ESPACE BIEN ÊTRE LE TIGRE**

**YOGA & PILATES**

**Notre espace Bien-être Le Tigre est ouvert tous les jours, de 7h30 à 22h.**

*Our Wellness area Le Tigre is open every day from 7:30 am to 10 pm.*

Des cours de Yoga (Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga) ainsi que des cours de Pilates sont dispensés sur le Ponton de la Ponche, tous les matins de 8h à 9h, sur réservation.

Un coaching individuel ou groupé est disponible sur demande.

*Yoga (Hatha Yoga / Vinyasa Yoga / Yin Yoga) & Pilates classes are given on La Ponche's pontoon, every morning, upon reservation. Individual or group coaching is available on request*

## HATHA YOGA

FR Cette pratique met l'accent sur l'**expérimentation d'opposés complémentaires** tels que mouvement/immobilité, inspiration/expiration, résistance/lâcher-prise... Les divers mouvements et positions appelés āsana nécessitent **une pratique en conscience et en coordination avec la respiration & l'assouplissement**.

GB *This practice emphasizes **the experimentation of complementary opposites** such as movement / stillness, inspiration / expiration, resistance / letting go... The various movements and positions called āsana require **practice in awareness and coordination with the breath & relaxation**.*

## PILATES

FR La méthode Pilates, développée par Joseph Pilates, **emprunte au yoga, à la danse et à la gym. Elle traite en priorité les muscles profonds**. Les exercices de Pilates ont ainsi pour effet de développer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers. « *Le Pilates développe harmonieusement le corps, corrige les mauvaises postures, rétablit la vitalité physique, fortifie l'esprit et remonte le moral* » Joseph Pilates, fondateur 1880- 1967.

GB *The Pilates method, developed by Joseph Pilates, **borrowes from yoga, dance and the gym. It primarily treats the deep muscles**. Pilates exercises thus have the effect of developing the abdominal, back and buttocks muscles. «Pilates harmoniously develops the body, corrects bad postures, restores physical vitality, strengthens the spirit and lifts your spirits» Joseph Pilates, founder 1880- 1967.*

## VINYASA YOGA

FR Vinyasa est un terme sanskrit qui signifie « **synchronisation du mouvement et de la respiration** » mais aussi « placer d'une façon particulière ». Le vinyasa déroule une séquence déterminée de poses pour obtenir un flux continu, par le lien du souffle. Le vinyasa se construit généralement autour des salutations au soleil : surya namaskar. Traditionnellement elles s'effectuent le matin pour véritablement « saluer le soleil » et lancer l'énergie YANG dans le corps, l'énergie solaire. **C'est donc un parfait réveil du corps et de l'esprit !**

GB *Vinyasa is a Sanskrit term which means “**synchronization of movement and breathing**” but also «to stand in a particular way». The vinyasa unfolds a determined sequence of poses to obtain a continuous flow, by the link of the breath. Vinyasa is generally built around sun salutations: surya namaskar. Usually this practice is done in the morning to truly «greet the sun» and launch YANG energy into the body, solar energy. **It is therefore a perfect awakening of body and mind!***

## YIN YOGA

FR Le yin yoga est une pratique « **restaurative** » dans laquelle on invite le corps à céder à la gravité avec douceur et patience. Les postures assises ou allongées sont tenues 5 minutes chacune pour laisser au corps et au système nerveux le temps de se régénérer et se rééquilibrer en profondeur. **Dans cet étirement, détente et relâchement des muscles et de tous les tissus cognitifs** permettent d'entrer intensément dans un état d'écoute intérieure méditative. C'est une occasion délicieuse de se laisser aller et de laisser s'évaporer les tensions physiques et émotionnelles.

GB *Yin yoga is a “**restorative**” practice in which the body is invited to give in to gravity with gentleness and patience. The sitting or lying postures are held for 5 minutes each to give the body and the nervous system time to regenerate and rebalance in depth. **In this stretch, relaxation of muscles and all cognitive tissues** allow you to intensely enter into a state of meditative inner listening. This is a great opportunity to let go and let the physical and emotional tensions evaporate.*

Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
<b>Soft Hatha</b>	—	<b>Hatha &amp; Vinyasa</b>	<b>Pilate &amp; Renforcement</b>	<b>Vinyasa &amp; Vinyasa Flow</b>	—	<b>Vinyasa &amp; Vinyasa Flow</b>

### RÉSERVATION

Pour réserver votre cours, **contactez la Conciergerie ou la Réception.**

### RESERVATION

*Please contact our Concierge or the Front Desk to book your treatment.*

### TARIFS – PRICE

Cours collectifs — *Group Class* : 20€

Cours individuels + Coaching sport à la demande disponible —

*Individual Class & Individual Coaching* : 120 € **ANNULATION**

Toute annulation doit être faite **au plus tard 24 heures avant l'heure du rendez-vous.** Dans le cas contraire, 100% du montant vous sera facturé.

### CANCELLATION

*Should you need to cancel or reschedule your appointment, please notify us **at least 24 hours in advance.** No-shows and cancellations made less than 24 hours before the scheduled time will be fully charged.*