

www.presseagence.fr
Pays : France
Dynamisme : 95



Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

SAINT TROPEZ / Concentration et vitalité au Château de la Messardière

SAINT TROPEZ / Cet été rime avec spiritualité au Spa du Château de la Messardière, qui propose de découvrir ou d'approfondir les fondamentaux du yoga au travers de quatre expériences. Les thématiques telles que l'unité corps/mental, la concentration et le souffle seront abordées au travers de séances d'asanas.



Les quatre temps forts qui permettront de se recentrer sur soi :

– Jeudi 9 juillet « Souffle et Vitalité »

Le souffle permet au corps de s'alléger du stress et de la fatigue. Il est le lieu entre le corps et l'esprit. Prêter attention au souffle c'est se laisser aller au relâchement des tensions, ce qui potentialise les réserves énergiques : la vitalité

– Jeudi 23 juillet « Equilibre et Concentration »

L'équilibre est un juste milieu entre deux opposés. Il se trouve à la croisée entre mouvement et immobilité. La concentration nous aide à fixer l'équilibre physique mais il repose sur le mental. Se libérer des représentations du mental pour trouver l'équilibre.





– Jeudi 13 août « Souplesse et Illusion »

Par le regard qui se porte sur les choses, se façonne les limites de sa propre réalité. Le corps n'échappe pas à cette règle. Par le biais des postures et de l'assouplissement physique, il est possible de dépasser les illusions du mental.

– Jeudi 27 août « Acceptation »

De la qualité naît la confrontation. Le yoga, par la voie de l'unité, offre une solution au conflit entre le corps et l'esprit. Se défaire de la souffrance et de l'impatience, c'est se libérer des conditions conflictuelles.

Prix : 40 €/séance et 120 € les 4 séances

Le Château de la Messardière, perché au sommet de sa colline, comme un écrin au coeur du village de Saint-Tropez. Palace depuis 2012, cette adresse tropézienne incontournable accueille ses hôtes dans ses 57 suites et 60 chambres, chacune disposant d'une terrasse ou d'un jardin privatif pour permettre à chacun de profiter de ses sublimes panoramas.

SOURCE /

**Château de la Messardière
2, Route de Tahiti – 83990 Saint-Tropez – France
Tél. (33) 04 94 56 76 00 – www.messardiere.com**