



Château de la Messardière  
Hôtel & Spa \*\*\*\*\* Saint-Tropez  
PALACE

Пресс-релиз  
Париж, июль 2015 г.

## Техника концентрации и повышения жизненной силы в отеле Château de la Messardière

СПА-салон отеля Château de la Messardière предлагает посвятить это лето духовным практикам — ознакомлению или более глубокому изучению основ йоги в рамках четырех мероприятий. Сеансы обучения асанам будут посвящены следующим темам: единство телесного и духовного, концентрация и дыхание.



Четыре важные встречи, которые позволят серьезно заняться собой:

- **Четверг 9 июля: «Дыхание и жизненная сила»**

Организм использует дыхательную функцию для снижения уровня стресса и усталости. Это связующее звено между телом и духом.

Уделив внимание дыханию, можно сбросить напряжение и увеличить энергетические ресурсы — жизненную силу.

- **Четверг 23 июля: «Равновесие и концентрация»**

«Равновесие» — это золотая середина между двумя противоположностями. Она находится на стыке между движением и неподвижностью. Концентрация помогает нам сохранять физическое равновесие, но в его основе лежит духовная составляющая. Избавиться от мысленных представлений для обретения равновесия.

- **Четверг 13 августа: «Гибкость и иллюзия»**

Наш взгляд на вещи определяет границы нашей реальности. Тело также подчиняется этому правилу. Практика асан и развитие физической гибкости позволяют выйти за рамки мысленных иллюзий.

- **Четверг 27 августа: «Принятие»**

Качество порождает противостояние. Йога помогает разрешить конфликт тела и духа через единение. Освобождение от страдания и нетерпения значит освобождение от конфликтных условий.

Цена: 40 €/сеанс и 120 € за 4 сеанса.

Отель Château de la Messardière на вершине холма — настоящая жемчужина Сен-Тропе. В 2012 году этот знаковый отель Сен-Тропе получил категорию Palace. В распоряжении гостей отеля 57 сьютов и 60 номеров. В каждом из них предусмотрена терраса или собственный сад, чтобы гости могли наслаждаться великолепными панорамными видами.



**Château de la Messardière**

2, Route de Tahiti — 83990 Saint-Tropez — France (Франция)

Тел. +33 (0)4 94 56 76 00 — [www.messardiere.com](http://www.messardiere.com)



**Контактные данные для прессы**

Пресс-бюро Паскаль Вено / Bureau de Presse Pascale Venot

Настасья Брзезенски / Nastasia Brzezinski

01 53 53 40 53

[nastasia@pascalavenot.com](mailto:nastasia@pascalavenot.com)