



Château de la Messardière  
Hôtel & Spa ★★★★★ Saint-Tropez  
PALACE

Pressemitteilung  
Paris, Juli 2015

## Konzentration und Vitalität im Château de la Messardière

Diesen Sommer steht im Spa des Châteaux de la Messardière die Spiritualität im Mittelpunkt. Es bietet die Möglichkeit, durch vier Erfahrungen die Grundlagen des Yogas zu entdecken oder zu vertiefen. Die Themen wie Einheit von Körper und Geist, Konzentration und Atem werden anhand von Asana-Sitzungen behandelt.



Die vier Events, die dabei helfen, wieder zur eigenen Mitte zu finden:

- **Donnerstag, 9. Juli "Atem und Vitalität"**

Der Atem ermöglicht dem Körper, sich von Stress und Müdigkeit zu befreien. Er ist die Verbindung zwischen dem Körper und dem Geist.

Auf den Atem zu achten, das heißt, die Spannungen loslassen. So werden die Energiereserven aktiviert und die Vitalität gesteigert.

- **Donnerstag, 23. Juli "Gleichgewicht und Konzentration"**

Das Gleichgewicht kennzeichnet die Mitte zwischen zwei Gegensätzen. Es steht zwischen Bewegung und Bewegungslosigkeit. Die Konzentration hilft uns, das körperliche Gleichgewicht zu festigen, aber sie gründet auf dem Geist. Sich von den Vorstellungen des Geistes befreien, um das Gleichgewicht wiederzufinden.

- **Donnerstag, 13. August "Geschmeidigkeit und Illusion"**

Durch den Blick auf die Dinge, werden die Grenzen der eigenen Wirklichkeit geformt. Der Körper stellt keine Ausnahme von dieser Regel dar. Über Körperstellungen und über die Lockerung des Körpers ist es möglich, die Illusionen des Geistes zu überwinden.

- **Donnerstag, 27. August "Annahme"**

Aus der Stärke erwächst die Konfrontation. Yoga bietet über den Weg der Einheit eine Lösung des Konflikts zwischen Körper und Geist an. Sich von Schmerz und Ungeduld zu befreien, bedeutet sich von widerstreitenden Zuständen frei zu machen.

Preis: 40 € / Sitzung und 120 € alle 4 Sitzungen

Das Château de la Messardière liegt auf einem Hügel inmitten der Natur im Herzen von Saint-Tropez. Seit 2012 ist das Château ein distinguiertes Palace-Luxushotel und eine unverzichtbare Adresse in Saint-Tropez mit 57 Suiten und 60 Zimmern, alle mit Terrasse oder eigenem Garten, damit die Gäste das erhabene Panorama genießen können.



**Château de la Messardière**

2, Route de Tahiti – 83990 Saint-Tropez – Frankreich

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



**Pressekontakt**

Pressebüro Pascale Venot

Nastasia Brzezinski

01 53 53 40 53

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