



Week-end Zen & Boost

EN SOLOGNE, PAR TATIANA ORLHAC

“INSPIRE LA VITALITÉ, EXPIRE LE STRESS...”

6-7-8 NOVEMBRE 2020
29-30-31 JANVIER 2020

UN CONCEPT HOLISTIQUE QUI PREND EN COMPTE
L'ÉQUILIBRE DE LA VIE : LE YIN & LE YANG !

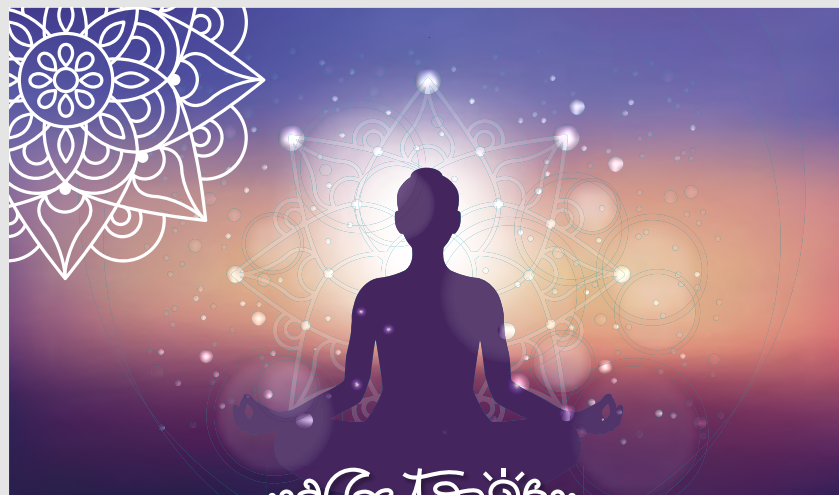
Tatiana Orlhac a toujours été passionnée par tous les aspects du mouvement. Son premier amour se trouve être la danse, moyen d'expression par excellence.

En 2011, Tatiana découvre l'Ashtanga Yoga à Liverpool où elle vit un an. Elle apprécie cette nouvelle expérience sans notion de performance. Elle obtient un diplôme d'état en tant que professeur de Fitness et se forme en Pilates afin, entre autres, d'avoir de solides connaissances sur le fonctionnement du corps. Après cela, elle se forme au Yoga à Mysore, Richikesh, Paris et Clermont-Ferrand.

Récemment, elle étudie le Massage Thaï à Chiang Mai, en Thaïlande. Tatiana croit en une vie équilibrée entre le Yin et le Yang en restant connecté au soi profond, en prenant le temps et les pauses nécessaires à son développement personnel. Elle enseigne le Pilates, le Yin, le Vinyasa et le renforcement musculaire car elle aime partager son expérience en liant les disciplines entre elles. Ainsi est né **ZEN & BOOST** : « Inspirez la vitalité, expirez le stress ».

Zen & Boost

Un concept alliant des activités ressourçantes et dynamiques permettant de se libérer du stress quotidien. De la respiration à la relaxation en passant par l'engagement du centre (Pilates), le yoga et l'apprentissage du massage en duo, Tatiana offre, par chacune de ses spécificités, une bulle de bien-être physique et mental. **ZEN & BOOST**, c'est découvrir une nouvelle façon de façonner son corps à travers le mouvement pour se sentir mieux où Tatiana recherche perpétuellement l'équilibre et le travail corps/esprit. Son concept est adapté à tous les niveaux (aussi en post et prénatal). **ZEN** par son expertise en Yin Yoga, Yoga Nidra, massage thaïlandais traditionnel, massage relaxant à l'huile. **BOOST** par son investigation en Vinyasa yoga, en renforcement musculaire et en Pilates.



Programme du Week-End*

VENDREDI

17h - 19h : Arrivée des participants
19h-20h30 : Cérémonie d'ouverture et hatha yoga
20h30 : Dîner

SAMEDI

8h - 11h : Pranayama (techniques de respiration), core (exercices Pilates), vinyasa, atelier
11h30 : Brunch
13h - 17h : Temps libre ou balade en forêt
17h - 18h : Renforcement musculaire
19h : Dîner
20h30 - 21h30 : Yoga restauratif

DIMANCHE

8h - 10h : Pranayama et vinyasa
10h - 11h : Jus et collation
11h - 12h30 : Atelier thaï massage à 2
13h - 14h30 : Déjeuner et atelier créatif
14h30 - 16h : Danse intuitive et cérémonie de fermeture



TARIFS

Activités du vendredi au dimanche

180 €

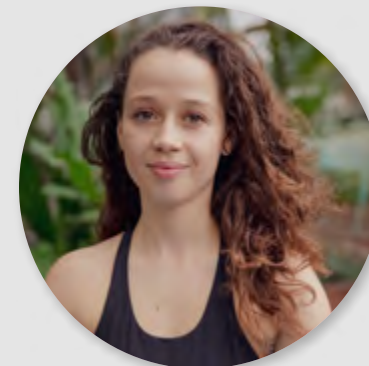
2 nuits Chambre seule et repas**
200 €

2 nuits Chambre double et repas**
180 €

2 nuits Chambre Triple et repas**
150 €

**Programme susceptible d'être légèrement modifié en fonction du groupe.*

***Repas 100 % Végan et Sans gluten par Marie-France Monsérie*



Zen & Boost
Tatiana Orlhac

Pour plus information :

zenandboost.fr



Contacts presse : Agence MyBeautifulRP ♦ 46 avenue des puits - 78170 LA CELLE SAINT CLOUD - 01 74 62 22 25
 Sophie Macheteau - sophie@mybeautifulrp.com - 06 65 41 85 77 ♦ Vanina Guet - vanina@mybeautifulrp.com - 07 61 51 21 22
 Clémence Langlois - clemence@mybeautifulrp.com - 06 66 53 31 01 ♦ Georges Henriques - georges@mybeautifulrp.com - 06 59 56 83 65



Zen & Boost – Tatiana Orlhac
www.zenandboost.fr