



DER ALPINE KRAFTPLATZ

# Résonance et équilibre



## Hatha et Vinyasa Yoga

AVEC NATHALIE SORGMANN

Retrouvez une nouvelle énergie et une stabilité intérieure lors d'une pause bienfaisante avec le **hatha** et le **vinyasa yoga**. Les séances guidées en pleine conscience associent des **postures statiques, des mouvements fluides** et des **techniques de respiration conscientes** pour former une pratique holistique.

Le **hatha yoga** renforce la **musculature** et la **souplesse** et aide à relâcher les tensions, tandis que le **vinyasa** met le corps en un flux **harmonieux** et apaise l'esprit. Chaque séance est adaptée individuellement et crée un espace pour un **nouvel équilibre**, de la **légèreté** et un bien-être durable.

11/05 - 15/05/26 • 15/06 - 19/06/26

20/07 - 24/07/26 • 03/08 - 07/08/26

31/08 - 04/09/26 • 12/10 - 16/10/26

### NOTRE CONSEIL

Nathalie est également **coach certifiée en hypnose**. Réservez votre séance de coaching individuelle :

- **Hypnose du bonheur** env. 60 min € 140,-
- **Hypnose pour l'enfant intérieur** env. 90 min € 255,-

Conférences d'information gratuites.  
Plus d'informations et prise de rendez-vous au Vitaltempel ou sur [www.yogafine.at](http://www.yogafine.at)

**Pavillon de yoga  
au bord de l'étang  
aux nénuphars**

**NOUVEAU**  
à partir de  
l'automne  
2026 !



La participation aux cours  
est gratuite pour nos clients !

