



Domaine du Rayol
LE JARDIN DES MÉDITERRANÉES

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 25 janvier 2023

Nouveauté

« Yoga » au Domaine du Rayol

Samedi 18 mars et dimanche 18 juin 2023

Au cœur du **Jardin des Méditerranées**, participez à une **séance de yoga pour accueillir le printemps et l'été** en 2023.

Les **changements de saison sont toujours des caps importants**. L'arrivée du printemps correspond à **l'équinoxe** : la durée du jour est équivalente à la durée de la nuit, marquant la bascule vers les beaux jours. Le **solstice d'été** correspond au moment de l'année où le soleil monte au plus haut dans le ciel et éclaire pendant une durée maximale l'un des deux hémisphères.

Pour accompagner ces changements de saison, **une séance de yoga d'1h30** est proposée au cœur du Domaine du Rayol, **sur la terrasse de la Maison de la Plage, face aux Îles d'or**. Laissez-vous guider pour vous libérer et apaiser les tensions, et découvrez la force et la souplesse cachées qui existent en vous.

Notre intervenante, **Alessina, professeure certifiée de yoga ashtanga vinyasa & yin yoga**, vous accompagne à chaque séance avec du Pranayama (rituels de respiration), relaxation et méditation. Son **enseignement du yoga s'inscrit dans la tradition indienne**. L'enchaînement des postures procure apaisement, renforcement musculaire, détox organique et bien-être profond.

Les **routes du yoga sont infinies** : tout commence par une posture et une pensée, et débouche sur un chemin qui mène à la découverte de soi. En fin de séance, accordez-vous une véritable pause détox au Café des Jardiniers puis profitez d'une balade au cœur du Jardin des Méditerranée.

Informations pratiques

**Dates de l'activité « Yoga »
au Domaine du Rayol en 2023 :**

Samedi 18 mars à 8h45 (début de la séance à 9h).
Dimanche 18 juin 2023 à 8h30 (début de la séance à 8h45).
Durée : 2h30 environ.

Inscription obligatoire sur www.domainedurayol.org

Tarifs : 49 € par séance (entrée au Domaine du Rayol
et pause détox au Café des Jardiniers incluses)