



UN ÉTÉ RESSOURÇANT ET EN PHASE AVEC SOI À MÉDOC ATLANTIQUE :

LES YOGISTES À L'HONNEUR !



Cet été, le moment est venu de se ressourcer et de s'évader loin de sa routine quotidienne. À Médoc Atlantique, on prend du temps pour soi en découvrant, ou en se perfectionnant, à la pratique du yoga. En salle, avec vue sur l'océan, sur un paddle ou en complément d'une session de surf, il y en a pour tous les goûts ! Qui dit yoga dit bien-être, et quoi de mieux qu'un lieu paradisiaque pour se sentir bien.

En équilibre sur une planche

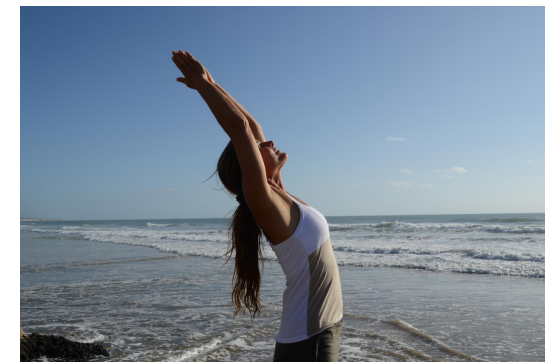


Un lac et un paddle, pas besoin de plus pour découvrir le Yoga SUP avec **Tengo Frio** à **Lacanau**. Débutants et amateurs de la discipline auront l'occasion de découvrir une nouvelle pratique du yoga : en pleine nature et sur l'eau. Cette activité sera forcément une découverte, un moment de pure détente où le corps se reconnecte doucement avec l'esprit. Accompagné(e) de Geoffroy et de Karine, professeur de yoga depuis plus de 10 ans, un moment de pure détente, en communion avec la nature, s'offrira à tous ceux prêt à découvrir cette activité 100% bien-être.

Face à l'océan

En juillet et en août, Katja Thomsen propose, depuis plus de 15 ans, des cours de yoga sur les plages de Soulac-sur-Mer pour les débutants ou non. Le climat doux de la Gironde et la force de l'océan sont parfaits pour la discipline et permettront de profiter pleinement d'un moment de sérénité.

Voilà l'idée de **Yoga sur Mer** : pratiquer à l'air pur, avec de l'espace et au bruit des vagues...



Sea, surf and yoga



Pour allier tonicité et tranquillité, rendez-vous au séjour surf et yoga proposé par l'[école de surf La Cheeky Family](#) sur les plages de **Lacanau-Océan**.

Une semaine complète "full surf & yoga" pour optimiser son mental et connecter son corps à l'environnement avec des cours de yoga alliant méditation, force physique et énergie du corps.

Hatha, Ashtanga-Vinyasa, Yin Yoga... faites-votre choix

L'**Institut Davina** à **Lacanau** propose de découvrir trois branches du yoga :

- **Le hatha-yoga**, discipline de base du yoga avec l'apprentissage des asanas (postures) et le pranayama (contrôle du souffle).
- **L'Ashtanga Yoga** est quant à elle une méthode de yoga basée sur le Vinyasa (système de mouvements et de respirations synchronisés dérivé du yoga Korunta, un ancien texte sanskrit) transmis à l'Occident par le Yogi Shri Pattabhi Jois.
- **Le Yin Yoga**, enfin, consiste à détendre complètement les muscles tout en les étirant modérément. Ce yoga apporte beaucoup de souplesse au corps, tout en maintenant l'esprit dans un état méditatif.



Et pour compléter sa séance de yoga, pourquoi pas se faire plaisir avec une séance de spa ! Rendez-vous sur [Médoc Atlantique](#) pour découvrir tous les spa de la destination.

Contacts presse :

AGENCE REVOLUTIONNR :

Anne Thiriez - 06 72 07 12 10 - athiriez@revolutionnr.com
Camille Videau - 06 08 04 01 34 - cvideau@revolutionnr.com

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE

Emmeline Azra - Responsable Pôle Attractivité et Relations Partenaires - 07 85 64 94 58 - emmeline@oceanesque.fr
Aurélien Pierrat - Cheffe de projet promotion et communication - 06 78 53 91 41 - aurelien@oceanesque.fr