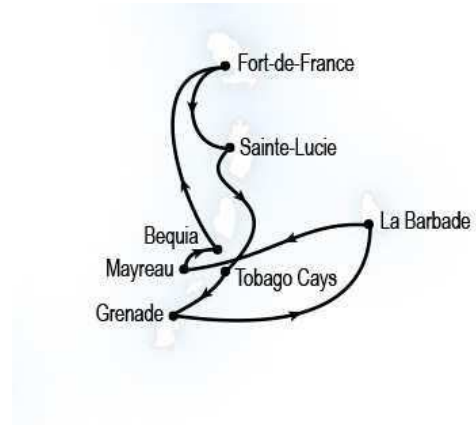


Body & Soul

Croisière du bien être à bord du CM2 de Fort de France à Fort de France du 8 au 15 mars 2019

8 jours / 7 nuits



Le bien être à travers l'activité physique, la méditation et la nutrition

Découvrez la détente absolue lors de notre croisière Body & Soul Expérience !

Tous vos sens seront stimulés durant cette croisière. Découvrez un véritable état d'esprit bien-être à bord de notre voilier CM2. Nous proposerons de nombreux cours durant toute la durée de votre croisière. Ce sera l'occasion rêvée de perfectionner votre pratique favorite ou de vous initier à quelque chose de nouveau. Notre professeur Goedele PEERLINCK, spécialiste Mind & Body : Yoga et Pilates partagera son expertise et vous encadrera lors des différents cours.

Du 8 au 15 mars 2019, venez vous ressourcer sur le Club Med 2.

	Escales	Arrivée	Départ
Vendredi	Fort de France	-	23.00
Samedi	Sainte Lucie	8.00	14.00
	Soufrière	17.30	19.30
Dimanche	Tobago Cayes	8.00	16.30
Lundi	Grenade	8.00	19.00
Mardi	Barbade	8.00	19.00
Mercredi	Mayreau	8.00	18.00
Jeudi	Bequia	8.00	18.00
Vendredi	Fort de France	8.00	-
		Embarquement de 16h à 20h Débarquement de 10h à 11h	

Body & Soul Expérience

Une semaine exceptionnelle pour découvrir de nouvelles disciplines en compagnie de Goedele PEERLINCK, formatrice internationale LES MILLS / Mind & Body



BODYBALANCE : le célèbre cours LES MILLS inspiré du yoga et du pilates.

Accessible à tous, il utilise une variété de mouvements qui améliorent votre tonicité, votre souplesse et votre mobilité articulaire. Ces mouvements sont guidés par la respiration et accompagnés de musiques. Le tout améliore votre esprit, votre corps et votre vie.

LES MILLS BARRE : tout nouveau cours, sculptez et renforcez votre corps.

Beau ne veut pas dire faible. Les Mills Barre est une forme moderne de l'entraînement de danse classique conçu pour modeler et tonifier les muscles posturaux.

HBX NUTRITION : mincir sportivement sans régime

Chaque jour une conférence avec différents thèmes abordés : les Lipides, les Protéines, les Glucides, les Vitamines, les Minéraux.