

Coco.

*Dimanche
Relax*



*Adult
Only*

Votre Journée Bien-être chez Coco.

De 11h à 12h _____

Yoga

1h de Détente et de Bien-être offerte
pour tous nos clients Brunch.
20€ en inscription libre

A partir de 12h _____

Brunch

Formule unique à 40€

De 14h à 19h _____

Massage

Massage détente aux huiles
de 40 minutes – 60€



Réservations en Ligne

www.mas-tolosa.fr > Coco les Pieds dans l'eau

Votre Bien-être avec notre partenaire



Coco.



Flow

PROGRAMME

Juillet & Aout

Le Dimanche de 11h à 12h

Offert pour tous nos clients Brunch

20€ en inscription libre

Yoga et Atelier

27 Juin

Cool for Summer

Yin Yoga & Bain sonore : Yoga doux, décontraction musculaire, relaxation et détente

11 Juillet

Vos essentielles de l'Eté

Les Huiles essentielles pour passer un bon Eté

Energies & Huiles essentielles : quelles huiles, comment les utiliser, pour quels besoins liés à cette saison, vigilances...

18 Juillet

Summer Dragon Danse

Yoga Flow / Vinyasa : Yoga Dance, en mouvement, renforcement musculaire et création d'espace dans le corps.

8 Aout

Yoga flow sous les sunlights de l'Eté

Yoga Flow / Vinyasa : Yoga dynamique, en mouvement, renfo musculaire et création d'espace dans le corps.

22 Aout

Sophro & Relax

Techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de visualisation.

29 Aout

Un teint éclatant toute l'année

Do In Visage / Apprentissage et expérimentation d'une technique d'auto-massage du visage stimulant l'éclat du teint.

Coco.



Flow

PROGRAMME

Septembre

Le Dimanche de 11h à 12h

Offert pour tous nos clients Brunch

20€ en inscription libre

Yoga et Atelier

5 Septembre

Yoga pour une rentrée punchy et équilibrée

Yoga Flow / Vinyasa : Yoga dynamique, en mouvement, renfo musculaire et création d'espace dans le corps

12 Septembre

Keep calm, c'est la rentrée

Bain sonore & Techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire.

19 Septembre

Automassage : Les gestes pour vivre une rentrée relax

Do In corporel / Apprentissage et expérimentation d'une technique d'auto-massage du corps

26 Septembre

Bien dans mon corps pour préparer l'Automne (Detox)

Yin Yoga / Yoga doux et relaxant : Souplesse, entretien des tissus conjonctifs profonds, détente



Réservations en Ligne

www.mas-tolosa.fr > Coco les Pieds dans l'eau

